پەرەپێدانی توانا شاراوەکانی مرۆڤ

نوسینی: د.میلان ڕیزل
وەرگێڕانی: محەمەد چیا

بڵاوکراوەی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

زنجیرەی ٤٠٢

ناونیشان / سلێمانی –سەرەتای شەقامی مەولەوی– بەرامبەر پالاس

مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ – سانا ٠٧٥٠١١٢٨٢٨٨

chrachra٨٥@yahoo.comEmil:

http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn_tnmn
http://www.facebook.com/KtebxanaiChwarchera?ref=hl

زنجیرەی کتێبە پاراسایکۆلۆژیەکان

پەرەپێدانی

توانا شاراوەکانی مرۆڤ

نوسینی : دکتۆر میلان ریزل

وەرگێڕانی بۆ کوردی
محەمەد چیا

٢٠١٣

- ناوی کتێب/ پەرەپێدانی توانا شاراوەکانی مرۆڤ
- ناوی نوسەر/ دکتۆر میلان ریزل
- وەرگێڕانی بۆ کوردی/ محەمەد چیا
- تایپ/ وەرگێڕ
- تیراژ/١٠٠٠
- شوێنی چاپ: چوارچرا
- ساڵی چاپ/ ٢٠١٣ ز
- ژمارە (٢٦٦٦) وەزارەتی رۆشنبیری حکومەتی هەرێمی کوردستانی پێدراوە

پێشەکی وەرگێڕی کوردی

مرۆڤ لەهەموو بونەوەرکانی دیکە بالاتره، ئەم بالاییەش تەنها خودی مرۆڤ هەستی پێدەکات، لەبەرئەوەی مرۆڤ زیاتر دەزانێت، ناڵێم هەموو شتێك دەزانێت، بەڵکو تەنها لەبونەوەرەکانی دیکەی هاوچەشنی خۆی زیاتر دەزانێت، ئەم زیادەزانینییەی مرۆڤ زادەی تێڕامان و قوڵبوونەوەیەتی و هاوکاتیش مایەی ئازاریشە بۆی، ئەو ئازارە باجی زیادەزانینییە کە مرۆڤ دەیدات، بەڵام ئەم ئازارە هاوکات چێژبەخشیشە، ئەمەش واقیعی مرۆڤی پێکهێناوە کە بونەوەرێکی چەشتە چێژی ئازارکێشە.

بەمانایەکی دیکە مرۆڤ لەنێوان شێتیی و عاقڵیدا تیاماوە، مرۆڤ بەبیرکردنەوەکانی بەرەو شێت بوون دەڕوات، بەڵام عەقڵی هەمیشە شتێك دژ بەو بیرکردنەوەیە بەرهەم دەهێنێت کەپێی دەوترێت لۆژیك، بۆ ئەوەی مرۆڤ لەنقوم بوونی لەشێتیدا بپارێزێت.

هەموو ئەوانەیش کە عەقڵ ستانداردێکیان بۆ دروست دەکات، بۆ ئەوەی لەگەڵ لۆژیکدا بگونجێن، دەکرێت بەکلتور ناویان بەرین، ئەگەرچی کلتور مەنگیی و وەستانە، بەڵام ئەمە تاکە چارەیەکە بۆ ئەوەی ئێمە بتوانین شتەکان لەناو چوارچێوەیەکی لێتێگەیشتندا بهێڵینەوە، چونکە لەدەرەوەی لێتێگەیشتندا، ئەوەی هەیە فەزایەکی کراوەی بێ بنمیچە، شێتێتی تێیدا شەپۆل دەدات، شێتێتی بەمانای توانای بیرکردنەوە لەدەرەوەی ستاندارده عەقڵیەکانەوە، واتە سوڕانەوە لەدەرەوەی خولگە باوەکانەوە.

مەسەلە پاراسایکۆلۆژییەکان و خەواندنی موگناتیسی و توانا لەڕادەبەدەرەکان، تا ئەمڕۆکە وەك شتانێکی ئاڵۆزو سەیرو پەنهان ماونەتەوەو، تێگەیشتنی مرۆڤ لێیان تەنها لەکەنارو لێواری حەقیقەتی ڕاستەقینەی ئەم مەسەلانەدایە. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە هەتاهەتایە مرۆڤ ناتوانێت بچێتە ناو هەناوی ئەم شتانەو دەرکیان پێبکات و

لێکۆڵینەوەی بەرهەمداریان لەبارەوە بکات، بەڵکو مەبەست ئەوەیە ئەم مەسەلەیە پێویستی بەتێرامانێکی قووڵترو ڕۆچوونێکی زیاتر هەیە، بەڕادەیەك کە هەموو مرۆڤێك ئەگەر بچێتە ئەو قوڵاییانەوە زەحمەتە بەئاسانی بتوانێت بگەڕێتەوە بۆ تەنکایی و رووکارەکانی سەرەوە، کەتێیدا عەقڵی باو وەك بەلەمێکی ناو بەتاڵ و بێ چارۆکەو بێ با، تێیدا لەنگەری گرتووە، تێگەیشتنی روون لەم مەسەلانە مرۆڤ دەباتە پلەیەکەوە کە شێتییەتیە، شێتێتی بەمانای بیرکردنەوەو تێڕوانینی جیاواز لەشتەکان، هەڵبەتە ئەم شێتییە، رۆژێك دەبێت ببێتە کلتور، ئەویش ئەو کاتەی بیرکردنەوەی شێتانە عەقڵی تاك و فەرد بەجێ دەهێڵێت و دەچێتە ناو عەقڵی گشتیی کۆمەڵگەوە.

وەك چۆن لەنێوان دوو شلەی لەیەکچووی وەك ئاوی دەریایەك لەگەڵ روبارێك و، دەریایەك لەگەڵ دەریایەکی دیکەدا، بەرزەخێك هەیەو نایەڵێت ئەو دوو شلە هاوشێوەیە تێکەڵ بەیەك بن، ئاوەهاش لەنێوان عاقڵیی و شێتێتیشدا بەرزەخێك هەیە، جیاکەرەوەیەك هەیە بۆ جیاکردنەوەی دوو کائینی هاوشێوەو چەشن جیاواز کەهەردوکیان مرۆڤن، ئەم دوو مرۆڤە ناتوانن بەرزەخی نێوانیان کە گواستنەوەیە لە عاقڵییەوە بۆ شێتێتی ببەزێنن، تەنها کاتێك نەبێت کەبتوانن ببنە هاوچەشنی یەکتر، واتە مرۆڤە شێتەکە ناتوانێت بچێتەوە ناو چێوەی عاقڵیی، ئەگەر جارێکی دیکە ستانداردو هێڵە لۆژیکیەکانی ناو کۆمەڵگە قەبوڵ نەکاتەوە، مرۆڤە عاقڵەکەش ناتوانێت ببێتە کەسێکی شێت، ئەگەر لەشێتێتی تێنەگات و نەبێتە هاوچەشنی ئەو، واتە لەپێوەرو ستانداردە مەنگ و چەقبەستووەکانی کۆمەڵگە نەیەتەدەرو وەك فەردێك (تاکێك) بیرنەکاتەوە.

بیرکردنەوە بەو ئاراستەیەی کە دەمانبات بۆ ئەو شوێنانەی کە بێ بنمیچ و کراوەو رەهان، هەمان کات قوڵ و بێ بنن، ئاوێزان لەگەڵ ئەو تەرزانەدا کە هەڵدەکشێن و نازانین تا کوێمان دەبەن، مەلەکردن لەگەڵ

ئەو ئیحایانەدا کە رۆشنمان دەکەنەوەو دامان دەگیرسێنن، داگیرسان وەك وریجەی ئەو هەسارە تاریکانەی کە بە پرشنگی زێرینی خۆر دەدرەوشێنەوە، توانەوە... توانەوەی تەواو.. مەلەکردن.. کەرویشکەکردن، شنینەوە، لەرینەوە، لەگەڵ ئەو شەپۆلانەدا کە لە کەشکەشانی فەلەکەوە دەردەچن و پڕاوپڕن لەنوری خوایی و جەستەیی تاریکی ئێمە رۆشن دەکەنەوە.. خوایە لەنوری خۆتمان بەش بە، دەروونی تاریکمان روناك بکەرەوە، ئاوێزانمان بکەرەوە لەگەڵ خۆت لەگەڵ ئەبەدیی و ئەزەلیەت و راهایی، خودایە رۆشنمان بکەرەوە وەك ئاوێك کە لەئاوەرێژگەیەکەوە تاف دەدات و دەرژێتەخوار، هێورو ئاراممان بکەرەوە، هێندە ئارام ببینەوە کە بتوانین هەست بەخشەی باڵی گوڵێکی پەمەیی بکەین کە دەخزێت و شۆڕدەبێتەوە بۆ سەر لێواری چاوی حەوزێکی لێوان، ئەو کاتەی لەمانگەشەوێکی سپیدا راماوە لەئاسمان و ئەو خشەی باڵە ناچاری دەکات یەك جار چاوەکانی بتروکێنێت.. تەنها یەك جار.. ئەویش ئەوکاتەی کەهەست دەکات شتێکی زبر کەوتۆتە ناو چاویەوە، خوایە گیان ئەو شتە زبرەی کە ئەم حەوزە تێرماوە هەستی پێدەکات، تەنها پەڕی گوڵێکە، پەڕی گوڵێکی هەڵخلیسکاو کە ئەو ساتەی سەری لەنێو سنگی دایکیدا بوو، تەڕو پەمەیی و تورت و ناسك، کە بەربۆوە هەر لەئاسماندا (با) گوشیی و ماچیکردو لەشەرما سپی هەڵگەڕا، کاتێك کەوتیشە ناو چاوی حەوزەکەوە تەڕ بوو، هەستی بەقورسی کرد هەستیکرد چاوەکانی قورستر دەبن و خەوەنوچکە دەیباتەوە، یان شتێك لەبنی حەوزەکەوە کەمەندکێشی دەکات بۆ نقوم بوون.... ١.

محمد چیا

---

[1] – دارشتنی ئەم پێشەکیەم بەم شێوە پەمەپەستەوە بوو، ویستم هەرکەسێك کە دەیەوێت ئەم کتێبە بخوێنێتەوەو لێی تێبگات، پێش وەخت بەرێگەیەکدا بڕوات کەلەگەڵزیانێکی سناتیکیانەی بۆ دروست بێت و بەر فەزایەك بکەوێت کە تێیدا خەون ببینێت و دواجار بەرەو خەوتنێکی موگناتیسی بڕوات. (وەرگێڕی کوردی).

پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی

دەرکپێکردنـــی هەســـتیی لەڕادەبـــەدەر (Asw) چـــییە؟ بریتیـــە لـــەو هەستپێکردنە کە هەستە تەقلیدیی و باوەکان تێدەپەڕێنێت، واتە لەڕێگەی هەســتە باوەکانــەوە کەهــەمانن هەســتی پێناکــەین، وەك هەســتی بیــنین و بۆنکردن و دەستلێدان و بیستن، لەبەرئەوە زاراوەی (دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر[٢]مان لێناوە) کەلەئەڵمانیدا پێی دەوترێت (Ubersinnliche wahrnehmung) کورتکراوەکەشـی (Asw). ئایـا دەکرێـت پـەرە بـەم بەهرەیە بدرێت و راهێنانی لەسەر بکرێت؟

پێش ئەوەی هـەر شتێك لـەبارەی دەرکپێکردنـی هەستیی لەڕادەبەدەرو پەرەپێدانی بکەین پێویستە بەروونی ئاماژە بە شتێك بدەین:

تۆ پێویستیت بە ئارامگرتن و پشوو درێژی هەیە زیاتر لەهەر شتێکی دیکە. ئەگەر خوێندن و پەرەپێدانی ئەم بەهرەیە شتێکی ئاسان بوایە ئەوا لـەتوانای هـەموو کەسـێکدا دەبـوو ئـەم توانـاو لێهاتوویـە لـەژیانی رۆژانەیـەدا بـەکار بهێنێت.

هاوکات بڕوابوون بە بوونی بـەهرەی دەرکپێکردنـی هەسـتی بـالاّ مـەرجێکی گرنگی دیکەیە: چونکە هێشتا زۆرێك لەخەڵك هەن، گومانیان هەیـە لـە بـوونی ئەم بەهرەیە، سەرەڕای هەموو ئـەو پەرەسـەندنانەی کـە رویانـداوە لـەبواری پاراسایکۆلۆژیدا. ئەوان ئاگاداری شتە نوێیەکان نـین لەبەڵگـەو سـەلماندنەکان یـان پاراسـایکۆلۆژیا لەگـەڵ غـەیبیات یـان جـادوویی و فالگرتنـەوەو کـاری کولێنانیەکاندا تێکەڵ دەکەن.

---

[٢]- خوێنەری بەڕێز لەم کتێبەدا ئەم دەستەواژەیە زۆر دووبارە دەبێتەوە، چونکە جەوهەری کتێبەکە باس لەمە دەکات، بۆ ئەوەی دەستەواژەکە نامۆ نەبێت بەلاتەوە، مەبەست پێی ئەو حاڵەتەیە کەوا لەکاتێکدا کەسێك دەچێتە حاڵەتی لەگەڵژیانێك (معایشە) دا، دەرك بەهەندێك حەقیقەت و ڕاستی دەکات کە سەرچاوەی ئەو زانیاریی وەرگرتنەی ئەو لایەنە، یان ئەو کەسەیە کەلەگەڵیدا ژیاوە لەو چەند ساتەدا، جۆرێك لە (اتصال) و بەیەککەیشتن و پەیوەندیی ڕوویداوە، وەك لەحاڵەتی زیندەخەو و خەواندنی موگناتیسی و، نائاگایی و حاڵەتی نیمچە چالاکی هەست و شعوردا. (وەرگێڕی کوردی).

دەکرێت بەهرەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەراوورد بکرێت بە بەهرەی توانای منداڵی تازە لەدایك بوو بۆ فێربوونی خوێندنەوە یان نوسین، لەکاتی سازانی رەوشی گونجاودا بۆی. هۆکاری ئەوەیش کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر کەتائێستا بەشێوەیەکی دەگمەن بەکار دەهێنرێت، دەگەڕێتەوە بۆ پوڵێنکردنی ئەم بەهرە شاراوەیە(بەشێوەیەکی تێکڕای) بەپلەیەکی زۆر کەم.

لەڕاستیشدا ئەم بەهرەیە پەرەی نەسەندووە، (تەنها لە) مرۆڤدا نەبێت پێویستیشە دەستەواژەی (تەنها لە) بەمانای پەرەسەندنی بایۆلۆژی لێی تێبگەین، کە بۆ ئەوە سەدەکان یان سەدان ساڵ ماوەیەکی زەمەنی زۆر کورتە بۆ پەرەسەندن تێیدا. باشترین بۆچونیش بۆ ئەمە ئەوەیە کە بوترێت دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەمرۆڤدا لەیەککاتدا لەگەڵ هەستیدا گەشەی کردووە. بەهۆی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەریشەوە دەتوانیت بڕیاری خۆت بدەیت سەبارەت بەسروشتی کەسانێك کە لەبۆنیەکی کۆمەڵایەتیدا ناسیوتن و پێشتر هیچ پەیوەندییەکت لەگەڵیاندا نەبووە، یان رێگەی خۆت بدۆزیتەوە لەشارێکدا کە پێشتر نەچویتەتە ناویەوەو نامۆی پێی.

ئێمە بەدرێژایی ژیانمان دەکەوینە ژێر کاریگەری ئیحاو نیگاکانەوەو سەرسام دەبیت کاتێك گوێت لێدەبێت کەتا چ ڕادەیەك ژیانت کاریگەر دەبێت بەوانە. تۆ تێڕوانینی گشتگیریت بۆ ژیان هەر لەسەرەتای منداڵیەوە بەپلەیەك لەپلەکان یان شێوەیەك لەشێوەکان پەرداخدراوە (صقل) بەکاریگەرییە نیگاییە قایلکەرەکان بۆ ژینگە کۆمەڵایەتیەکەت، باوك و دایکت و مامۆستاکان و هاوڕێکان و ئەو کەسانەی کە تۆ ڕێزو سەرسامیی خۆتت لەبەرامبەریاندا دەربڕیوە.

لەم کتێبەدا رێگەیەك فێر دەبیت کە وات لێدەکات بتوانیت پەرە بەدەرکپێکردنی هەستیی باڵات بدەیت لەکاتی بەکارهێنانیدا بەشێوەیەکی دروست، هەروەها فێری ئەوە دەبیت کە چۆن ئەم رێگەیە بەشداری

لەسەرکەوتنتدا دەکات وە بۆچی؟ ئەمە لەکاتێکدا ڕادەی سەرکەوتنت بە پلەی یەکەم پشت دەبەستێت بەهەوڵ و کۆششەکانی خۆت. کاتێکیش ئەو زانیارییانە بەکار دەهێنیت کەبە دەستیان دەهێنیت لێرەدا، ئەوا توانای ئەوەت دەبێت کە لەڕێگاکانی دیکە تێبگەیت و هەڵیانبسەنگێنیت و بەشێوەیەکی چالاك سودیان لێببینیت. کاتێك کە مرۆڤ هەست بەخۆشی دەکات دەبینین بەشێوەیەکی چالاکتر کار دەکات ئەمەش هانی دەدات بۆ سەرکەوتن، لەڕێگەی سەرکەوتنی بەدیهاتووشەوە مرۆڤ چێژی سەرکەوتنەکانی دەکات و خۆشی دەیگرێتەوەو، لێرەشەوە رەگەزەکانی هێزە دەرونییە لەڕادەبەدەرەکان دێنە ناوەوەو دەرکپێکردنی هەستیی باڵا (Asw) و جوڵەی دەرونیی پێکدەهێنن(PK).

نهێنی بەکارهێنانی کاریگەریی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر کامەیە؟

ئەگەر ویستمان ئەم دەرکپێکردنە بەشێوەیەکی کاریگەر بەکار بهێنین ئەوا دەبێت شوێن ئەم چەند خاڵا بکەوین و جێبەجێیان بکەین:-

١-پرسیارێکی چڕو دیاریکراو لەخۆت بکە سەبارەت بەشتێك کەپەنهانە لات و دەتەوێت ئاشکرای بکەیت.

٢-عەقڵت بەتاڵ بکەرەوە و هەوڵ بدە هەر کاریگەرییەك لابەریت کەلەسەر بیرکردنەوت هەیەو سەرقاڵت دەکات پاشان بەئارامی چاوەڕوانی وەڵامەکەی بکە، ئەمە لەکاتێکدا کە تۆ لەرەوشێکی هەستیی ووریاو بەئاگادایت.

لەبارەی ئەم کتێبەوە

لەدوای دەروازییەکی گونجاو بۆ جەوهەری دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر و دیاردەکانی (Asw) و سایکۆکینیزیا (PK) دکتۆر میلان ریزل (Dr.milan ryazl) لەم کتێبەدا چەند شێوازێکی بەگاهێنانەوەی هەستی شەشەم و چالاککردنی پێشکەش دەکات، ئەمەش دوای ئەوەی کە خۆی لەعەیادەکەیدا چەندین تاقیکردنەوەی لەسەری کردووە.

ئەم کتێبە چەند هەنگاوێك لەخۆدەگرێت بۆ راهێنانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر لەرێگەی خەواندنی موگناتیسیەوە. هەروەها لەرێگەی یارمەتیدانی خودییەوە کەلە پەرەسەندنی خودییەوە پێدەگە، تێیدا فێر دەبیت چۆن بۆت دەرەخسێت ئەو توانا مەزنەی هەستی شەشەم بەئاگا بهێنیتەوە بەبێ یارمەتیدانی کەسی سێیەم، سەرەرای پەرەپێدانی و کامڵکردنی و چۆنێتی خستنیە ژێر چاودێرییەوەو بەکارهێنانی لەژیاندا.

لەبارەی نوسەرەوە

– پرۆفیسۆر دکتۆر "میلان ریزل" Dr.milan ryazl ئەزموەکەی بۆ بەدەستهێنانی بڕوانامەی دکتۆرا پێشکەشکرد لەبابەتی فیزیاو کیمیادا لەزانکۆی پراگ.

– بەدرێژایی بیست ساڵ لەبواری پاراسایکۆلۆژیادا، لەچەندین ولاتی ئەوروپای خۆرهەلاتدا کاری کردووە.

– ساڵی ۱۹٦٣ خەلاتی "mc dongall" بەدەستهێناوە کەتەرخانکراوە بۆ کارە تایبەتەکان لەپاراسایکۆلۆژیادا، لەپەیمانگای پاراسایکۆلۆژی لەزانکۆی دیوك لەدورهام– باکوری کارولانیا.

– دکتۆر ریزل لەساڵی ۱۹٦٧دا لەسان خۆزیە لەکالیفۆرنیا جێگیر بووە

– ئێستا بەو پێیەی یەکێکە لەتوێژەرە بەراییە چەلاکەکان لەپاراسایکۆلۆژیادا لەزانکۆی جون –ف کندی لە ئۆریندا، لەکالیفۆرنیا وانە دەڵێتەوە.

– بەرهەمەکانی لەزۆربەی ولاتانی جیهاندا بلاوکراونەتەوە.

بۆ خوێنەری بەڕێز

بەو پێیەی کە من بۆ چەندین ساڵە لەباری پاراسایکۆلۆژیادا لێکۆڵینەوە دەکەم و بە بەردەوامی لەهەوڵی ئەوەدام شێوازی پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە باس بکەم ، بۆیە قوتابیەکانم ئارەزووی ئەوەیان هەبوو کە کتێبێکی سانایان دەست بکەوێت کە وەك دەروازەیەك وابێت بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، هاوکات ئەو کتێبە مۆرکێکی زانستیشی هەبێت، بۆ بەکارهێنانی لەکاتی مەشقی (Asw). هاوکات هەندێك لەقوتابیەکان داوایان لێکردم بۆ پێشکەشکردنی پێناسەیەك کەتێگەیشتنی ئاسان بێت لەبارەی شێوازی خەواندنی موگناتیسیەوە، هەروەها پێشکەشکردنی داتای وورد لەبارەی گرنگترین شێوازەکانی ئیحاپێدانەوە. ئەمە لەکاتێکدا هەندێك پێیان وایە، کە خەواندنی موگناتیسی رەنگە چارەسەرێکی سەرکەوتوو نەبێت بۆ پەرەپێدانی " Asw" لەگەڵ ئەوەدا کە خەسڵەت گەلێکی تایبەتی هەیە لەوەدا کە یارمەتی پرۆسەکە دەدات، بەلآم ئاستەنگییەك هەیە لەخەواندنی هەندێك کەسدا، زۆرێك لەخەڵك متمانەیان بەخەواندنی موگناتیسی نیە یان ئەو کەسانەی کە پرۆسەکە ئەنجام دەدەن. سەرەڕای ئەوەش، کرداریی نییە کە مرۆڤ پشت ببەستێت بەو کەسانەی کە خەواندنی موگناتیسی ئەنجام دەدەن لەماوەی کاتێکی درێژدا وە مەشقکردن لەسەر دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر " Asw". لای چەندین کەسیش ڕەوشە نمونەییەکە لەشێوازی راهێنانی خودیدا شاراوەتەوە کە هەموو کەسێك ئارەزووی پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەکات دەتوانێت بەکاری بهێنێت .

لەم کتێبەدا هەوڵمداوە هەموو ئەو داواکارییانە جێبەجێ بکەم، هەروەها کۆششم کردووە بۆ پێشکەشکردنی ئامۆژگاری گەلێکی بەسوود بۆ ئەوانەی کەهەڵدەستن بەکاری خەواندنی موگناتیسی.

جگە لەمانەیش، هەوڵمداوە شێوازەکانی مەشقکردن لەسەر خەواندنی

موگناتیسی بسازێنم بەپێی پێداویستیەکانی هەموو خوێنەران، رەنگە هەندێك کەس هەبن پشت بە خەواندنی موگناتیسیش نەبەستن، بەڵکو بیەوێت پەرە بە بەهرەی (دەرکپێکردی هەستیی لەرادەبەدەر)ی بدات لەرێگەی هەوڵ کەسیەکانیەوە لەکاتی بەتاڵیدا بەتەنیشت کارە رۆژانەکانی تریەوە.

هیوای تەواوم بە تواناکانتانە لەسەر رۆیشتنی ئەو رێنموییانەی کە لەم کتێبەدا هاتوون، هیواداریشم ببێتە مایەی سود پێگەیاندنتان و کاتێکی خۆشی لەگەڵدا بەسەربەرن.

گومانیشی تێدا نییە کە تواناگەلی دیکەش هەیە، بۆ باشترکردنی ئەو شێوازانەی کە باسکران سەرەرای ژمێرەکردنی وورد بۆیان لەم کتێبەدا.

بەدڵنیایشەوە دەتوانین وا بکەین لەهەندێکیان کەزیاتر کاریگەربن و کەمتر کات کوژبن. ناشکرێت ئەم رێنموییانە بەشێوەیەکی فەردی ئاراستە بکرێن: بەڵکو دەکرێت هەموو تاکێك بەخۆیان ئاراستەیان بکات.

نوسەر

توانا بێسنورەکانی مرۆڤ

شۆڕشێکی فکری بەڕێوەیە"

لەچاخی تەکنیکی ئێستادا ڕێگە خۆشکەرییەك دەکرێت بۆ شۆڕشێکی بێدەنگ بێ ئەوەی هەست بەمە بکەین. زۆرێك لەخەڵکیش، بە بەردەوامی چاویان لەجیهانی دەرەکی وەلا دەخەن کە تێیدا سەرکەوتنە مادییەکان بەدیهاتوون و، لەجیهانی ناوخۆیی دەتوێژنەوە کە پڕن لەژیان و گوزەرانە ڕۆحییەکان.

ئێمە تێبینی ئەم ئاراستەیە دەکەین لەهەموو شوێنێکداو، دەبینینەوە کە جێگەی بایەخپێدانە، وەك گرنگی دان بەغەیبیات و هونەری رەش، بەلآم بە پلەی یەکەم، لەشێوەکانی تێڕامانە جۆراوجۆرەکانداو ئەزمونەکاندا کە شێوەی رەوشەکانی هەستی گۆڕاو بەهەند وەردەگرێت. چەندین هەوڵیش لەئارادان بۆ ئەزمونکاری لەبواری ئایندا بۆ وازهێنان لە شێوە تەقلیدییە کۆنەکان – گوزارشتکردن لەم ئاراستەیەش لەبلآوبونەوەی خێرای بزوتنەوە ئاینیە نوێیەکان و فەلسەفە نوێیەکاندا خۆی دەنوێنێت، هەروەها لەئەزمونە بوێرییەکاندا لەگەڵ مەزهەبە نوێیەکان و کڵێساو سروتەکاندا.

لەڕابردووشدا ئەم ماوە زەمەنیانە کە تێیاندا جیاوازییەکی فیکری توند هەبوو کاریگەرییەکی قوڵی کردە سەر خەڵك، هەروەك چۆن مومارەسەی دەسەلآتی بەرفراوانی خۆیی کرد بەسەر نەوەکانی دواتردا. دەکرێت بەراووردی ئەم قۆناغەش بکەین کە خۆمانی تێدا دەژین بەسەردەمی پێگەیشتنی فیکری کە هەژمونی کرد بەسەر ناوچەی خۆرهەلآتی دەریای سپی ناوەڕاست و ئیمپراتوریەتی روخاوی ئەسکەندەری گەورەدا، پێش دەستپێکردنی سالآزمێری مەسیحی کەڕێگای خۆشکرد بۆ پێگەیشتنی مەسیحییەت و بلآبونەوەی. یان دەکرێت قۆناغەکان بەراورد بکرێت

بەپێگەیشتنی فیکری لەچاخی ڕێنیسانسدا کە بووە هۆی پەرەسەندنی زانستی نوێ، هەتا بەرهەمەکەی ئەم شارستانیەتیەی ئێستامانی دارشت.

پێویستیشە ئەوە لەبەرچاو بگرین، کە شۆرشێکی فیکری لەدەیەکانی ئایندەدا ڕوو دەدات و بەهەمان ئەو ئاستانە جێگەی بایەخ و گرنگی پێدان دەبێت.

پەرەپێدانی هێزە شاراوەکانمان"

ئەم چەرخەمان بەچەرخی تەکنیکی ناسراوە: چاخی ئەتۆم یان کۆمپیوتەرو گەشتە ئاسمانییەکان، بەلام من پێموایە لەپشت هەموو ئەم ناولێنانانەوە گرنگترین مۆرکی تایبەتی شاراوتەوە، واتە هەلوێستی نوێ لەلێکۆلینەوەی هێزە شاراوەکان لەعەقلی مرۆییدا و پەرەپێدانیان. پێش هەموو شتێکیش، دۆزینەوەی توانا و شیاویەتیە مەزنەکان کە پەیوەست دەبێت بەحالەتێکی دیاریکراو لەحالەتە عەقلییەکان: بێهۆش بوون یان سەرمەستی. هەردوو حالەتەکەش لەدێر زەمانەوە لەڕیزی حالەتە لەرادەبەدەرەکان دانراون، بەلام لەڕاستیدا، چەند حالەتێکی سروشتین وەك هەستان لەخەو و نوستن. ئەگەر بەووردیش ڕامانین، ئەوا بۆمان دەردەکەوت ئەو حالەتە لەنێوان حالەتێکی هەستی سنوورداردایە لەنێوان ئاگایی و خەوتندا وە دەکرێت ئەو حالەتە عەقلییە بەخەواندنی موگناتیسی و تێڕامان یان بە مەشقە عەقلییەکانی دیکە و مومارەسەکردنی دروشمگەلێکی دیاریکراو هانبدرێت. مرۆڤیش دەتوانێت بەو حالەتەدا تێبەپەرێت، لەهەندێك کاتدا، هەروەها بەشێوەیەکی لەخۆوەیش:

بۆ نمونە، لەدیاردەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری لەخۆوەییدا (Asw) یان لەچێوەی لەگەلزیانە سۆفیی و ئاینیەکاندا. لەم حالەتە عەقلییە سنوردارەشدا چارەسەری ئەو گرفتە شاراوەتەوە سەبارەت بەچۆنیەتی تەحەکومکردن بە(Asw)وە.

وەك خوێندنەوەو نوسین وایە لەم سەردەمەماندا

کاتێـك کـە ئێمـە فێـری ئـەوە دەبـین تەحـەکوم بەهـەموو فاکتـەرە کاریگەرەکانەوە بکەین لەکاریگەریی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا (Asw)، دەگونجێت بەپێی ئەوە وای بخەملێنین کە ئەم توانایە رۆژێك لەرۆژان لەقوتابخانەکاندا دەخوێنرێت، وەك چۆن ئێستا خوێندنەوەو نوسین ئەنجام دەدرێت. ئەوەیش کە گومانی تێدا نییە، بەکارهێنانی بەرفراوانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر، بەو پێیەی کە بەهرەیەکی سروشتییە، کاریگەرییەکی زۆری دەبێت لەسەر ژیانی تێکرای خەڵك.

ئەوەیش کە شایەنی باسکردنە زۆرێك لەپرۆسەکان کەلەشارستانیەتی ئێستاماندا ئەنجام دەدرێن بەهۆی ئامێرە هونەرییەکانەوە (بۆ نمونە، لەپەیوەندییەکاندا، لە وانەوتنەوەدا، لەپزیشکی پراکتیکیدا، یان کاریگەری کۆمەڵگە لەسەر تاکەکانی هتد..) ئەوا لە ئایندەدا دەکرێت بەو پەڕی ئاسانی، لەرێگەی تەرکیزەکردنی فیکری گونجاوەوە ئەنجام بدرێن. سەرەڕای ئەوەش دەکرێت (Asw) ببێتە سەرچاوەیەك بۆ ژیانێکی ئاینیی دانایانە.

رێگا نهێنیەکەش دەمانبات بۆ هەموو ئەم دەسکەوتانە لەرێگەی سستمێکی فیکری دروستەوە، واتە، لەرێگەی بیرکردنەوەیەکی گونجاوی کاریگەرەوە. تا ئێستا ئەوە فێربووین کە بەکاریگەرییەوە بیربکەینەوە بەپێی رێوشوێنێکی لۆژیکی و عەقڵیانە. ئێستا پێویستە لەسەرمان فێری ئەوە ببین کە هەروەها بەکاریگەرییەوە بیر لەرەهەندەگەلێکی دیکە بکەینەوە. ئەوەش بریتیە لەو ئامانجەی کە دانایان و بلیمەتەکان لەسەردەمە جیاوازەکاندا هەوڵیان بۆ داوە.

رێگای ئەوان سەخت و مەترسیدار بوو، پێویست بوو لەسەریان، زۆربەی جار،بەهەوڵ و کۆششێکی زۆرەوە ئەو رێگایەیان ببڕیایە. بەڵام ئەمڕۆ، بەهۆی پێشکەوتنی زانستی نوێوە، دەتوانین پەلە و خێرایی بکەین لەم توێژینەوەیدا و وای لێبکەین بەرهەمدار بێت. دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەریش

بەنرخترین دیارییەکە کە حاڵەتی هەستیی سنوریی پێمان دەبەخشێت، ئەمە لەکاتێکدا ئەو حاڵەتە بوار لەبەردەم تواناکانی دیکەدا دەکاتەوە.

ئەو توێژینەوانەی کەئێستا ئەنجام دەدرێن لەبارەی خەواندنی موگناتیسیەوە ئەوەیان سەلماندووە، ئەو ئیحایانەی ئاراستە دەکرێن لەحاڵەتی ئەو بێهۆشیەدا کەدەکەوێتە ژێر کاریگەریی خەواندنی موگناتیسیەوە کارێکی بەرفراوان دەکاتە سەر مرۆڤ. وە دەکرێت ئەو ئیحایانە گۆڕانکاریی سایکۆلۆژیی بنەڕەتی دروست بکەن و، گۆڕانکاری لە پاڵنەریی و گۆڕانکاریی لە میزاجدا، هەروەها کار دەکاتە سەر سروشتی تاك و شێوازی ڕەفتاری. سەرەڕای ئەوەش، ئیحاکانی خەواندنی موگناتیسی توانای ئەوەیان هەیە گۆڕانکاری وەزیفی دروست بکەن لەجەستەداو لەلێدانی دڵ و پێکهاتەی خوێن و دەردانی دەرهاویشتەو گوشراوەکانی جەستەدا و هتد..، هەروەها کاریگەری دەکاتە سەر ڕێڕەوی خوێن لەناو دەمارەکاندا، یان لەوەزیفەی ئەندامەکانی ناوەوەدا، وەك گورچیلەو و گەدەو ڕیخۆڵەو گریێ و لووەکان. وە بەهۆی ئیحاکانی خەواندنی موگناتیسیەوە، دەکرێت گۆڕانکاریی بەردەوام و نەبڕاوە بکاتە سەر ڕیشاڵە زیندوەکان ، وەك ئەوەی کە ڕوو دەدات لەهاندانی زووتر چاکبونەوەی کەسێکدا.

سستمی بیرکردنەوەی دروست لەمەناوی خۆیدا کلیلێکی هەڵگرتووە بۆ دەستگەیشتن بە بەهرەی جۆروجۆرو زۆروزەبەندەکان، وەك بەخەیاڵداهاتن و بەرچاوڕوونی و شیفاو چارەسەرکردنی کێشەکان و پەیگیریی و بەهرەو ئیلهام و بەهرە ئەفرێنەرەکان و، لێهاتووی بەئەنجامگەیاندنی فیکری.

وەك دەردەکەوێت، ئەم سستمە کلیلی ژیانێکی خۆش و کامەران و سەرکەوتووی بۆ هەر تاکێك لەئێمە لەخۆگرتووە. لە بەشەکانی دواتریشدا هەندێك لەم لایەنانە ڕوون دەکەینەوە کەئاماژەمان پێدان.

هەستی شەشەم

هەڵەی ڕابردوو"

بەدرێژایی سەدەکان بەچاوی دو دڵی گومانەوە بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (ASW)دەڕوانرا، وا دادەنرا کە ئەم دەرکپێکردنە کارێکی زۆر زەحمەت و قورس بێت، ئیدی وەك ئەوەی کە هێزێکی لەڕادەبەدەر بێت لەلایەن کەسانێکی بلیمەتەوە، یان تێڕوانینێکی ئاوێتە بە وریایی و لێسڵەمینەوە بۆ دەستەیەك کەلەخەیاڵێکی نابابەتیانەدا دەژین، بەڵام لەسایەی زانستی نوێ و دەرئەنجامەکانیدا وا دەردەکەوێت کە ئەم دیاردە دانسقەو دەگمەنە زۆر سروشتی و لەهەمانکاتدا حەتیمیشە.

گونجاویشە لەسەرەتای شیکارەکانەوە دان بەحەقیقەتێکدا بنێین کەئەویش ئەوەیە: هەرچەندە ئەمڕۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (ASW) نامۆ دەربکەوێت ئەوا ئاڵۆزو نامۆتر نابێت لەدیاردە سروشتییەکانی دیکە، وەك موگناتیسیەت و کارەبا و ئەتۆم و تیشك و هەست و شعور.

بێگومان ئێمە تائێستا نازانین، بەتەواوەتی دەرکپێکردنی هەستی باڵا چییە، ئەمە لەکاتێکدا بوونی مەعریفەو زانیارییەکانمان سەبارەت بە بوارەکانی دیکە باشتر نین لەم بوارە: بۆ نمونە، فیزیاوییەکان نازانن سروشتی هێزی ڕاکێشان چییە، یان سروشتی ئەلکترۆنەکان، بایۆلۆژییەکانیش نازانن سروشتی ژیان چییەو چۆنە، هەروەها زانایانی دەروونناسیش سروشتی هەست و شعور نازانن و ڕاڤەیەکیان نیە بۆیان. ئەمە لەکاتێکدا ئێمە دەزانین مەسەلەکە پەیوەندی هەیە بەچێوە سروشتییەکانەوە کە بەشێوەیەکی حەتمیی دەچنە ژێر نمونەکانی ئەفراندان و داهێنانەوە. مرۆڤیش دەتوانێت خۆی بسازێنێت و تەحەکوم بەو هێزانەوە بکات کاتێك کە زانیارییەکی پێویستی هەبێت لەبارەیانەوە.

مرۆڤ لەسەردەماکانی ڕابردوودا نەیدەتوانی ڕاڤەی دیاردە سروشتییەکان

بکات، بەهۆی کەمی زانیاریی و مەعریفەیانەوە، مەگەر تەنها لەلایەنی ئاینییەوە نەبێت، ئەوان وایان دادەنا کە ئەو دیاردانە بەرجەستەکردنێکی ئیرادەی خودایی و خاوەن هێزە لەرادەبەدەرکانن.

ئێمە ئێستا چیدی وا نازانین کە چەخماخەو بروسکە ئاماژەیەك بێت کە لە خەشم و تورەیی خوداوەندەوە سەرچاوە بگرێت: هەروەها ئێمە دەزانین چۆن خانوەکانمان بپارێزین لەهەورە بروسکە، هەروەك چۆن دەتوانین ئەو هێزە بەکاربهێنین و لەژیانی رۆژانەدا سودی لێوەربگرین، هەروەها کارەبا لەکارگەکانی ووزەوە بەرهەم بهێنین.

هەروەها کاتێك دەمانەوێت خۆمان لە مەترسیەکانی پەتاو نەخۆشیەکان بپارێزین، ئەوا پەنا دەبەین بۆ قەلاچۆکردنیان لەرێگەی کوتانی تایبەتەوە، بۆ ئەوەی جەستە بەرگریی پێویست دروست بکات بەرامبەر بەو نەخۆشیانە، سەرەرای ئەوەی کە پشت بەخوداش دەبەستین بۆ یارمەتیدانمان لەو رەوشەدا. لەو شوێنانەشدا کە زانستی پزیشکی تێیدا فەرهەم نابێت، یان لەو شوێنانەدا کە دەرمان و چارەسەر نابن، مرۆڤەکان پەنا بۆ نوێژکردن دەبەن بۆ ئەوەی بەدوریان بگرێت لەزیانی پەتاو دەردو نەخۆشیەکان. ئێمە نوێژ دەکەین لەپێناوی شیفاو چاکبونەوە لەو نەخۆشیانەی کە زانستی پزیشکی نوێ دەستەوسانە لەچارەسەرکردنیاندا. پێشکەوتن لەبواری زانستدا یارمەتیدەر بووە بۆ لابردنی ئەو چەواشەکارییەی کە پێی دەوترێت دیاردە لەرادەبەدەرکان و خستنەلاوەی هەندێك لەدیاردەکان کە مایەی تێنەگەیشتن بوون تائێستاو خرابوونە ناو چوارچێوەی غەیبیات و پەنهانیەکانەوە، زانست توانی رۆشنایی بخاتە سەر ئەو دیاردانەوە بیانخاتە ژێر کۆنترۆلی خۆیەوەوە بۆ خزمەتکردنی مرۆڤایەتی سودیان لێوەربگرێت.

بەهرەی سروشتی سەردەمی دۆزەرەوە نوێیەکان

ئەوەی لەلایەنی مێژووییەوە راست و دروست دەبێت سەبارەت بە دیاردە سروشتیەکانی دیکە، بەهەمان شێوەیەش بەنسبەت دەرکپێکردنی هەستی بالاشەوە ڕاست دەردەچێت. ئێمە ئەو وێنەیەی کەوەرمانگرتووە سەبارەت بەم دیاردەیە هێشتا تێروتەواو نییە، ئەمە لەکاتێکدا ئێمە دەرك بەوە دەکەین کەهۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ کورتهێنانی زانیارییە هەنوکەییەکانمان. لەدوایشدا دەبینین کە زانیارییە کەڵەکە بوەکانمان لەبارەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە، هەتا ئەم سەردەمەی ئێستامان، هاوشێوەی بەردێکی نەخشین و هەمەرەنگە (فسیفساء) لەڕووی پێکهاتەوە لەشێوەو سیمای جیاجیادا دەردەکەوێت، ئەوەش دەرئەنجامێکی ڕوون و ئاشکراو بەرچاوە سەرەڕای ئەوەی کەپچڕپچڕە. لەگەڵ زیادبوونی مەعریفەشدا بە بەردەوامی نمونەیەکی مەعقول دەردەکەوێت بۆ سستمێك کە دەکرێت هیواکانی لەسەر بونیاد بنێین، ئێستاش بێت یان کاتێکی دیکە، مرۆڤ دەتوانێت لەڕێگەی زانستەوە کۆنترۆڵی ئەم زانستە بکات و لەبەرژەوەندی و سودی خۆ بەکاری بهێنێت، هەروەك چۆن ئەمە بەسەر دیاردە سروشتییەکانی دیکەدا هات لەڕابردوودا.

دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (Asw) ئاماژەیەك نییە لەبونەوەرە خاوەن هێزە لەرادەبەدەرکانەوە بێت یان ئەوانەی خاوەن مەیل و ئارەزوویەکی ناسروشتین، یان ئاماژەیەك بێت لەلایەن خوداوەندەوە، یان لەلایەن جنۆکەکانەوە، یان لەلایەن تارمایی مردوەکانەوە یان نەخۆشییەك نییە، بەڵکو بەهرەیەکی سروشتیی کەسانێکی سروشتییە، ئەگەری ئەوەش هەیە هەموومان ئەم بەهرەیەمان تێدا بێت، ئەگەرچی بەتێبینی نەکراوییش بمێنێتەوە. ئەم بەهرەیە دەتوانین بڵێین بە پلەی جیاواز دەردەکەوێت. تاکە گرفتیش بریتیە لە بەئاگاهێنانەوەی ئەم توانا شاراوەیەو وای لێبکرێت بینراو بێت و سازو ئامادە بکرێت بۆ بەکارهێنان بەشێوەیەکی رێکخراو.

ئانێستاش زانستی تایبەت بە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری پاراسایکۆلۆژیی لەقۆناغی سەرەتایی گەشەکردنیدایە، ئەو هێشتا تازە هەنگاوەکانی یەکەمی خۆی دەنێت لەچەندین پانتایی نوێ و بەرفراواندا کەهێشتا بەناوچەی تابۆ دادەنرێت و لەسەر نەخشەی مەعریفەی زانستی نەدۆزراوەنەتەوە.

لەکاتێکدا کە زانستە سروشتییە بەراییەکان گەیشتونەتە قۆناغی بەکارهێنانی تەکنیکی و، پزیشکان ممارەسەی کارگەلێکی رۆتینی دەکەن کەدوورن لەسەرەرۆیی و گۆترەکاریی لەو تاقیگانەدا کە پڕن لەئامێری پزیشکی نوێ، دەبینین هێشتا زۆرێك لەبیرۆکە پاڵەوانییە پێشەنگەکان فیلدی پاراسایکۆلۆژیان پڕکردۆتەوە.

ئەم حاڵەتەی پاراسایکۆلۆژی ئەو چاخە بەبیر دەهێنێتەوە کەتایبەت بوو بەئەفرێنەران، ئەو کاتەی کە مەدام کۆری لەتاقیگەیەکی سادەدا کەلەڕاستیدا گەنجینەیەکی کۆن بوو هەوڵی دا رەگەزی رادیۆم جیا بکاتەوە، یان کاتێك کە زانای شوێنەوارناسی پێشەنگ وازی لەکارە گرنگ و خواست لەسەرەکەی هێنا بۆ ئەوەی شوێن خەونی منداڵی بکەوێت: گەڕیدەی دۆزینەوەی تەروادەی ئەفسانەیی بوو ئەو تەنها زانیارییەکی ووردی هەبوو سەبارەت بەئەفسانەیی هۆمەریی تا توانی بەڕاستی داروو پەردووی شارەکە بدۆزێتەوە.

با بیرەوەریمان بگێڕینەوە بۆ سەردەمە رۆمانسیەکان، لەسەرەتاکانی پەرەسەندنی زانستی پزیشکیدا، تا ببینین کە چۆن ڕاوچیانی میکرۆبەکان پەنایان بۆ شێوازی ئەفسانیی دەبرد بۆ گەڕان بەدوای حەقیقەتدا، بۆ نمونە (جۆزیف کولدبیرکر) هەوڵی دا بەدوای بەڵگەیەکدا بگەڕێت بۆ ئەوەی بیسەلمێنێت کە بلاکرا نەخۆشیەکی گوازراوەیی نیە، بەڵکو بەهۆی کەمی خواردنی ڤیتاميناتەوە دروست دەبێت. بۆ ئەوەش هەستا بەتێکەڵکردنی پاشەڕۆی یەکێك لەنەخۆشە توشبوەکان بەو دەردە، لەگەڵ ئارد دار کەمێکی لێخوارد (خێزانە بەوەفاکەشی لەو تاقیکردنەوەدا بەشداریکرد).

بڕینی ڕێگا فرە قۆناغەکە

دەتوانین بەڕوونی لەهەموو زانست و دۆزینەوەیەکدا، سێ قۆناغی دیاریکراو جیابکەینەوە:

١- دۆزینەوەی دیاردەکە.

٢- گەیشتن بەتەحەکومکردنێکی پێویست بەدیاردەکەوە، بۆ ئەوەی بکرێت لەتاقیگەدا ئەو دیاردەیە دووبارە بکرێتەوە.

٣- پراکتیکردنی کرداریی بۆ دیاردەکە لەسایەی مەرجگەلێکی ئابوریی مەعقولدا.

هەندێك نمونە بۆ ئەم قۆناغە:

کەوتنەوەی ئاگر لەدارستان لای دانیشتوانی ئەشکەوتەکان- داهێنانی شێوازی سەرەتایی ئاگرکردنەوە- دۆزینەوەی دەنگە شقارتەو دروستکردنی ئاگردان. دۆزینەوەی تایبەتمەندییەکانی دژە ئۆرگانیەکانی قارچکی گەنیو - جیاکردنەوەی پەنسلین و دۆزینەوەی کاریگەرییەکانی لەسەر شیفاو چاککردنەوە- دروستکردنی پەنسلینی پیشەسازی و بەکارهێنانی گشتگیرانەی لەبواری پزیشکیدا.

دۆزینەوەی یاسا بنەڕەتیەکان- بۆ ووزەی جموجوڵی ئاسمانی- یەکەم فرۆکەی هەردوو براکە (Wright) ، گەشتیی ئاسمانی هاوچەرخ.

دۆزینەوەی تایبەتمەندییە بنەڕەتییەکانی تەزووی کارەبا- یەکەم گلۆپی کارەبای ئەدیسۆن- پیشەسازیی ڕۆشنایی نوێ- دۆزینەوەی گەردبین و هاوێنە، پێکهاتەی زیو- دۆزینەوەی هەستیاری تیشکی یۆدو زیو و برۆم- پیشەسازیی وێنەگریی نوێ.

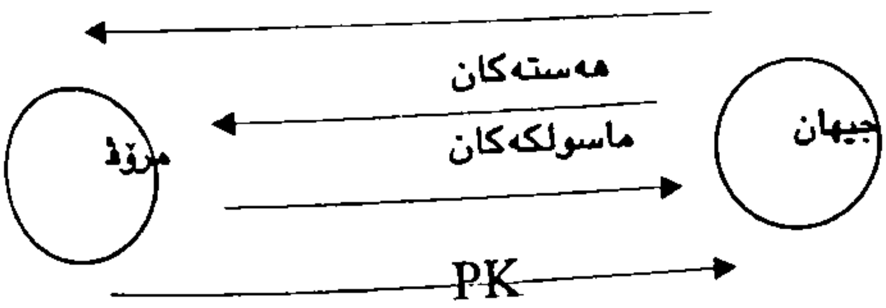
ئێستا ئەو قۆناغەی یەکەممان تێپەڕاند لەتۆژینەوەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، واتە پێشکەشکردنی بەلگە بۆ دیاردەکەو، پێشکەوتنێکمان بەدیهێنا بەئاراستەی ئامانجی قۆناغی دووەمدا. ئەم هەنگاوەش بە بەردەوامی لەبەرەوپێشچوندایەو، هەنگاوی دواتریش

لەبەکارهێنانی پراکتیکی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا خۆی دەنوێنێت لەژیانی ڕۆژانەدا.

کامەیە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو کامەیە نەبوونی؟

دوای ئەم دەروازەیە، پێویستە لەسەرمان ڕونیبکەینەوە، کامەیە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو کامەیە کە ئەم دەرکپێکردنە نایگرێتەوە، لەپێناو ئەم مەبەستەشدا واباشترە سەرنجێك لەو پەیوەندییە کارلێکییە بدەین لەنێوان مرۆڤ و جیهانی دەرەکیدا، ئەم هێلکاریەش یارمەتیمان دەدات لەڕوونکردنەوەی ئەو پەیوەندییەدا:

(Asw) دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر



مرۆڤ لەرێگەی کاروکردەوەکانیەوە کاردەکاتە سەر ژینگە، هەروەك چۆن ئەو کاریگەریش دەبێت بەو ڕوداوانەی کە لەو ژینگەیەدا ڕوودەدەن. لەمەشدا هەستەکانی ڕۆڵێکی یەکلاکەرەوە دەبینن لەپەیوەندیی ئەم کارلێکەدا، مرۆڤ ئاماژەکان وەردەگرێت (کە زانیاری لەخۆدەگرن لەبارەی ڕووداوە هەمەجۆرەکانەوە، لەژینگەکەیدا لەرێگەی هەستەکانیەوە: ڕوانین و بیستن و بۆنکردن و دەستلێدان و چێژکردن و کۆمەڵێکی دیکە لەهەستە ناگرنگەکان، وەك لەهەستی هاوسەنگیدا هەیە لەکوێچکەی ناوەوەی گوێی مرۆڤدا هەیە و هتد.. ئێمە هەمووومان ڕاهاتووین لەسەر ئەو بیرۆکانەی کە ئەوە دەگەیەنن

هەستەکانمان بریتین لەو تاکە کەناڵەی کە لەرێگەیانەوە زانیاری لەبارەی جیهانی دەرەکییەوە وەردەگرین.

ئەم وێنەیەش ڕاستە تا مەودایەکی دوور هێندەی ئەوەی مەسەلەکە پەیوەندیی هەیە بەژیانی ڕۆژانەمانەوە، ئەمە لەکاتێکدا ئەوە بەشێوەیەکی رەها ڕاست نییە، چونکە زانست لەم ساڵانەی دوایدا ئەوەی سەلماندووە کەلەپێشوودا گریمانە دەکرا بوونی هەبێت هەروەها ئەوەی کە غەیبیاتە جۆراوجۆرەکان بانگەشەیان بۆ دەکرد، سەبارەت بەوەی مرۆڤ هەستێکی دیکەی هەیە، کەبریتیە لە هەستی شەشەم کەیارمەتی دەدات لەدیاریکردنی شوێنیدا لەو ژینگەیەدا کەتێیدا نیشتەجێیە.

با لەسەرەتاوە رونیبکەینەوە، ئەو هەستە زیادبۆکراوە هێشتا جیاوازە لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. لەکاتی ئێستاشدا تەنها ژمارەیەکی کەم لەمرۆڤەکان دەتوانن بەشێوەیەکی کاریگەر بەکاریان بهێنن. هەروەك چۆن بەکارهێنانی ئەم هەستە، ئەنجام نادرێت زۆر بەدەگمەن نەبێت و لە رەوشێکی گونجاودا نەبێت. لەزۆربەی حاڵەتەکانیشدا، ئەم توانا جیاوازە نوستووە، بەپێی میزاج هەڵسوکەوت دەکات. هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەئێمە هەموو رەوشە ئاڵۆزو پێویستەکان نازانین بۆ بەئەنجامگەیاندنی کاریگەری ئەم توانایە، هەروەك چۆن ناتوانین ئەو رەوشە ناسراوە لامان بەشێوەیەکی تەواوەتی دروست بکەین. بەپێی ئەوەش سەلماوە تائێستا، توانایەکە خاوەن تێکشانێکی دیسپلین و رێکخراوە، ئەگەرێکی زۆریش هەیە کە بوونی ئەم توانایە لای هەموو مرۆڤەکان بوونی هەبێت، بەڵام تەنها لەکاتی فەراهەمبوونی رەوشە گونجاوەکاندا نەبێت بەدیارناکەوێت، زۆرجاریش بەم توانایە لەدەرکپێکردنی شتە هەبووەکاندا لەجیهانی دەرەکیدا بەپشتبەستن بەهەستێك کە لەدەرەوەی کەناڵەکانی هەستیی سروشتیمانەوە کار دەکات دەوترێت دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (Asw).

ئەم توانایە بەبەردەوامی خراوەتە ژێر چاودێرییەوە بەدرێژایی مێژووی بەشەرییەت کەتۆمارکراوە، لەسەردەمە زۆر کۆنەکانەوە تا ئەم سەردەمەی

ئێستامان. شێوازی دەرکەوتنیشی بەدرێژایی سەردەمەکان و لای گەلی جۆراوجۆرەکان جیاواز بووە بەڵام لەجەوهەریاندا هاوشێوە بوون.

چەند بەڵگەو نمونەیەك لەم بارەیەوە کە لەمێژوودا وەرگیراوە:

دەتوانین بەنمونە بهێنینەوە کە کاریگەریی ئەم هەستەمان بۆ دەردەخات، با رەوشی ئەو لاوە وەربگرین کەناوی (ئەرستوکریتوس) بوو کەلەسەر بەردێکی بڵندەوە خۆی هەڵدایە خوارەوە بۆ ناو دەریا بەڵام شوێنی بزربووەو نەزانرا چی لێهاتووە، کاتێکیش کەباوکی ئەرستوکریتوس خەوت لە پەرستگای (ئەبیداوروس)دا کە پەرستگایەکی گریکی کۆنە کەناسرابوو بەراستی دەرچوونی ئەو پێشبینیانەی کەوا کاتێك کەسێك لەناویدا دەخەوت و خەوی دەبینی، ئەو خەوێکی بینی، بەهۆی ئەو خەوەوە کەسێك رێنیشاندەری کرد بۆ شوێنێکی دیاریکراو کەدەیزانی ئەو شوێنە لەکوێدایە. دوای ئەوەی چوو بۆ ئەو شوێنە بینی کەوا کورەکەی لەوێدایە.

لەحاڵەتێکی دیکەدا ئافرەتێك بەدوای ئاڵتونێکدا دەگەڕا کەوا مێردە کۆچکردوەکەی شاردبوویەوەو نەیدەزانی لەکوێدایە. لەخەویدا پێی وترا: ئاڵتونەکە خراوەتە چێشتەنگاوێکی رۆژێکی دیاریکراو لەناو شێرێکدایە. لەراستیدا بەهۆی ئەو خەوەوە توانی ئاڵتونەکە بدۆزێتەوە، کە شارابۆوە لەشوێنێکدا کە خۆری چێشتەنگاوی ئەو رۆژە دیاریکراوە دەیدا لە پەیکەری شێرێکی بەردین و ئاڵتونەکەش لەناو سێبەری سکی شێرەکەدا بوو لەزەویەکەدا.

هەروەك چۆن چەندین فالگرەوەو کۆڵەنانی و راوێژکارە رۆحییەکان رنق و رۆنی خۆیان لەرێگەی توانا لەرادەبەدەرەکانیانەوە پەیدا دەکەن. هەروەها لەسەردەمە کۆنەکاندا پێشبینیکردنەکان لەبرەو گەشانەوەدا بوون. بەڵکو زۆرجار دەزگای دانپێدانراو هەڵدەستان بەپێشکەشکردنی ئەو پێشبینیانە بۆ خەڵکانی کاربەدەست و دەسەلاتداراو فەرمانڕەواو پادشاکان و ئامۆژگاریی و رێنومایییان دەکردن لەهەنگاو و کردارەکانیاندا بەبێ هیچ دوو دڵی و

گومانێك.

لەو سەردەمەدا چەندین کتێبی گەورەو مەزن تۆمارکراوە، لەبارەی هونەری پێشبینیەکانەوە (کەوا وتاربێژو کەسایەتی ناسراوی دەوڵەتی رۆمانی سیسرۆ (Ciecero) سەرپەرشتیان دەکرد).

لەڕابردودا بابلیەکان و حیثیەکان بەپلەی یەکەم پێشبینیان دەکرد، دوای دەرهێنانی هەناوی ئەو ئاژەڵانەی کەدەکرانە قوربانی، وە دوای فرینی باڵندەو، و دوای " لێدوانی پیرەژنێك". یەکێك لەدەقە حیثیە کانیش باس لەوە دەکات کە : چۆن هەموو ئەم شێوازانەی بەکارهێناوە بەشێوەیەکی تەواو وورد بۆ زانینی ئەوەی کە ئایا پادشا، کە ویستویەتی بڕوات بۆ شاری (نیرینك) "Nering" بزانێت ئایا توشی نەخۆشی مەلاریا دەبێت یان نا، وە چ خوداوەندێکی توڕە دەیەوێت تووشی ئەم نەخۆشییەی بکات، وە ئەو نوێژو قوربانیانە چین کە پێویستە بکرێن و پێشکەش بکرێن بۆ ئەوەی ئەو خوداوەندە پادشا بپارێزێت لەو پەتاو نەخۆشییە.

لەژێر رۆشنایی زانیارییە پاراسایکۆلۆژییە نوێیەکاندا وا دەردەکەوێت پێشبینیەکانی (پیرەژنەکە) هاوشێوەی ئەو بەهرەیەیە کە سەرچاوەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرە "Asw-Talente".

(پیرەژنە) پێشبینیکەرەکەش لای بابلیەکان و حیثیەکان، وا دەردەکەوێت، نمونەیەك بێت کە کوڵەنانی و فالگرەوەکانی میللەتە کۆنەکانی دیکەش لاساییان کردبێتەوە.

بنچینەی ووشەی (Sibylle) دەگەڕێتەوە بۆ ووشەی بابلی –ئاشوری " sibtu" یان "sibu" کەمانای (پیرەژن) دەگەیەنێت، بەڵام زیادبۆکردنە هیندۆ ئەوروپییەکە "I" ئەوا ئاماژە بۆ بچوککردنەوەی ناو یان بۆ (خۆشەویستی)یە لەسەر ئەمەش مانای بنەڕەتی بۆ ووشەی (Siblle) " واتە پیرەژنە بچکۆلەکە).

لەچاخە کۆنەکاندا بەروونی جیاکردنەوە دەکرا لەنێوان پەیبردنی (هونەری) (یان ئەو پەیپێبردنەی کە ئاماژە دەکات بۆ هێماکان) و پەیپێبردنی

(سروشتی). پەیپێبردنی یەکەمیش ئەو نوقلانە لێدان و بۆچوونەی کە لەناوسکی ئاژەڵ و فرینی باڵندەو ئەستێرەکانەوە سەرچاوە دەگرێت لەرێگەی قەزاو قەدەرەوە، کەهاوشێوەی نوقلانەلێدانەو غەیبزانییە لەئەمڕۆدا، وەك ئەوەی لەزانستی ژمارەکاندا (Numerologie)، هەروەها خوێندنەوەی دەست، یان هونەری زانینی نەزانراو و پەنهانییەکان لەیارییەکانی وەرەقدا. غەیبزانی پەیپێبردنی یان (سرەشتی) (intuitive Divination) لەحاڵەتەکانی نەشوەدا رویانداوە، کە لێکدانەوەی خەونەکانیشی لەخۆدەگرت، دەکرێت لەئەمڕۆدا بەراوردکردنی ئەم غەیبزانییە بەو ناوەندە ئێستاییە پێشبینیکەرانە بشوبهێنین کە دەکەونە ژێر کاریگەری غەیبوبەوە یان (پەردەگیرییەوە).

فورسیشە باس لەوە بکەین ئەرستۆ کە فەلسەفەکەی و رێنموماییەکانی دوای مردنی بەهەزاران ساڵ کاریگەرییەکی زۆری کردۆتە سەر بیری مرۆیی، بەشێوەیەکی تەواوەتی رەتی پەیپێبردنی (هونەری) کردۆتەوە (کە ئاماژە دەکات بۆ هێماکان)، وە بەرەو ئەوە دەرۆیشت کە غەیبزانی پەیپێبردنی (سروشتی) دەستێوەردانێکی ئیلاهی نیە، بەڵکو توانایەکە جێگیربووە لەعەقڵی مرۆییدا.

لەڕاستیشدا، هەر شتێك کەدەوترێت لەبارەی (Asw) مەرج نیە لەواقیعدا دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بێت. پێویستیشە لێرەدا باس لەکۆنترین بەڵگەنامە بکەین لەم بارەیەوە کەزیاتر لە سێ هەزارو پێنج سەد ساڵی بەسەردا تێپەڕیوە، ئەو روندەکاتەوە گرفتە کۆمەڵایەتیەکان کە پەیوەستکراون بە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە (Asw) لەزەمەنەکانی رابردوودا هەمان ئەوانەیە کەئێستا دەیانبینینەوە. زانایانی شوێنەوارناسیش چەندین تابلۆی قورینی کۆنیان دۆزیوەتەوە کە تێیدا وەسیەتی پادشای حیثی (Hattuschili) حتوشیللی یەکەمی تێدایە کەلەزۆر نووەوە لەبیرچۆتەوەو (١٦٠٠ پ ن) ژیاوە. تێدا ئەم پادشایە ئامۆژکاریی یەکێك لە کەسە نزیکەکانی خۆی دەکات کە ئافرەتەو ناوی

حاستاجارە (Hastajar)، بەوەی کەبەهیچ شێوەیەك بڕوا بە فالگرەوەو کولەنانیەکان نەکات.

ئەو مۆرکە تایبەتیانەی ئەم بەڵگەنامە کۆنەش نەوەیە، کە ڕەخنە دەگرێت. کەچی بەداخەوە لەم سەردەمەماندا، لە سەردەمی فەزاو ووزەو ئەتۆمدا زۆرێك لەوانەی کەبڕوایان بەئەفسانەکان هەیە یان خۆشباوەڕن لەم ڕووەوە وەك پێشینەکانیان وان و هیچ گۆڕانکارییەك بەسەر بیرکردنەوەیاندا نەهاتووە. بەڵکو زۆرێك لەخەڵك دەیانەوێت ئەم خۆشباوەڕییەی خەڵك بقۆزنەوە بۆ باوەڕهێنان یان متمانەکردن بەهەر شتێك کەئەوان خۆیان مەبەستیان بێت.

لەم سەردەمەی ئێستاماندا چەندین فالگرەوەوە کولەنانی بەناوبانگ هەن بەهەمان ئەو شێوەیە تێیان دەڕوانرێت کە لەسەردەمە کۆنەکاندا سەیر پێغەمبەرەکان دەکران، بەڵام پێویستە ئەوەش بزانین کە ناوبانگ بگاتە هەر ڕادەیەکی بەرفراوان– ئەوا ناتوانێت گرەنتییەکی تەواوەتیمان پێبدات لەبواری دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (Asw)دا. لەساڵەکانی (١٩٧١–١٩٧٢)دا پشکنینم بۆ یەکێك لە فالگرەوە ئەمریکیە بەناوبانگەکان کرد، بەڵام نەمتوانی هیچ توانایەکی تێدا بدۆزمەوە لەتواناکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر.

ڕەنگیشە ئەو بەهرە کردارییەی نمونەی ئەم فالگرەوانەیش لەسەر دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر نەوەستێت، بەڵکو پشت بەکاری ئاشکرای باش و ڕیکلامکردنی زیرەکانە ببەستێت.

ڕێوشوێنەکانی لەگەڵ ژیانێکی ڕاستەقینەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر

بەسروشـتی حـاڵ دەپرسـین؟ چـۆن دەتـوانین بـەهرەی ڕاسـتەقینەی دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەر بناسـینەوە، ئاسـانتر لـەم وەڵامـەش، لەبارەی چۆنیەتی ناسینی لەگەڵداژیانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر. لێرەدا دوو ڕێو شوێن پێشکەش دەکەین لەڕێوشـوێنەکان کەپێویستە پێـوەی پابەنـدبین لەحاڵـەتی لەگەڵـداژیانێکی ڕاسـتەقینەی دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبەدەردا.

١-پێویستە ئەو لەگەڵدا ژیانە بەشێوەیەك لەشێوەکان زانیاری ڕاست و دروستمان پێشکەش بکات، کەلەجیهانی دەرەکیدا کاریگەریی هەبێت.

٢-پێویسـتە ئـەو زانیارییانـە لەڕێگـەی کەناڵێکـەوە وەربگـرین کەهیچ پەیوەندییەکی نەبێت بەهەستە جەستەیی و هـەڵێنجانی عەقڵیـەوە: با هەندێك لەگەڵـداژیان شیکار بکـەین کـە ڕەنگـە بـەپێی ئـەم تێڕوانینـە ڕۆژانە ڕوویدەن.

نمونەی یەکەم:

وادیـارە ژن و پیاوێـك لەحاڵـەتی پەیوەندییـەکی هاوخەیاڵیـدان. وا دەبێت زۆرجار کە هەردووکیان یـەك ڕستە دەڵـێن، وە هـەمان ئـاواز دەڵێنـەوە، یان یـەکێکیان دەیـەوێت بـاس لەبابـەتێك بکـات دەبینێـت ئـەوی دیکەشیان بەهەمانشێوە بیر لەو بابەتە دەکاتەوە.

لەم جۆرە حاڵەتانەدا توانراوە، بەشێوەیەکی زۆر ئاشکرا و دیـارە زانیاریی بەدەسـت بهێنرێـت کەپەیوەسـتە بەبیروبۆچـونەکانی لایەنەکـەی دیکـەوە کەبـەهۆی ئـەوەوە دواتـر پەرچـەکرداری گونجـاو هـاتووە بەدوایـدا. کەواتـە مـەرجی یەکـەم بـەدی هـاتووە، بـەڵام وەك پێویـست ئەمـە لەڕێگـەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە نەبووە.

مـرۆڤ دەتوانێـت پـەی بـەوە ببـات کەبەخـەیاڵی کەسـێکی دیکـەدا دێـت، لەرێگەی ئاماژەو گوزارشتەکانی دەموچاوییەوە: سـەرەڕای ئـەوەش دەکرێـت ئـەو نمونـەی سـەرەوە رونبکرێتـەوە بـەهاوڕێیکردنی بیرکردنـەوەی هـەردوو کەسەکە. کە هـەردوکیان ماوەیـەکی درێـژ پێکـەوە دەژیـن، و بـەوەش چـەند لەگەڵداژیانێکی هاوبەش کۆیان دەکاتەوە، ئێستا رەنگە یەکێك لەشتە سـەرنج ڕاکێشەکان (رەنگە بەشێوەیەکی نائاگاییانەش بێت) وا بکات هەردوو کەسەکە بیر لەیەك شت بکەنەوە. بۆ نمونـە وای وێنـا بکـە، تـۆ لەگـەڵ هاوسـەرەکەتدا گەشـتێکت کـردووە بـۆ بەسـەربردنی مۆڵـەتێك لەسانفرانسیـسکۆ. وە لـەکاتی تێپەڕبونتـدا بەسـەر دەوازەی ئالتونیـدا (Golden Gate Bridge)، لەرادیۆکەوە گوێتان لەگۆرانییەکی دیـاریکراو دەبێـت. وە بەتێپـەڕبوونی کـات تـۆ ئـەو گۆرانییـەو پەیوەنـدیی ئـەو گۆرانییـە بـە گەشـتەکەتەوە لـەبیرتان دەچـێتەوە، بـەڵام وا رێکدەکەوێـت کەهـەردوکتان لـەکاتێکی دیکـەدا کـەوا گوێتـان لەهـەمان ئـەو گۆرانیـە دەبێتـەوە ئـەوا یەکـسەر ئـەو گەشـتەتان بیربکەوێتەوە کە پێکەوە کردتان بۆ سانفرانسیسکۆ.

نمونەی دووەم: یەکێك لە نمایشکاران لەسەر تەختی شانۆ داوا لە جـەماوەر دەکـات هەنـدێك ڕسـتە بنوسـن لەسـەر کاغـەز بـۆ ئـەوەی ئـەم لەرێگـەی بەرچاوڕوونییەوە بیخوێنێتەوە.

دواتر هەموو ئەو وەرەقانە کۆدەکاتەوە کە لەلایەن جەماوەرەوە ڕسـتەکانی تێدا نوسراون و، بەبێ ئەوەی سەیری ناوەڕۆکەکەیان بکات دێت یەکە یەکە کاغـەزکان دەخوێنێتـەوە بەشـێوەیەکی ڕاسـت و دروسـت و نوسـەرانی ڕستەکانیش کەلەناو جەماوەرەکەدان ڕاستی ئەو خوێندنەوەیە دەسەلمێنن.

بەڵام ئەوەی کە نمایشکارەکە ئـەنجامی دەدات، تـەنها ئەنجامـدانی فێڵێکی هونەرییەو هیچی تر کە بەمشێوەیەیە:

نمایـشکارەکە دێـت کاغـەزی یەکـەم دەگرێـت بەدەسـتیەوەو بـێ ئـەوەی بخوێنێتەوە ناوەڕۆکەکەی بەشـێوەی خەملاندن دەڵێت، یـان کەسـێك لـەناو

جەماوەرەکەوە هاوەڵیەتی و ناوەڕۆکی ڕاستی ئەو کاغەزیەی بۆ دەسەلمێنێ کەسەیری نەکردووە، ئەگەر وایش نەبێت، یان ڕەنگە هیچ کەسێك پێی نەڵێ لەم حاڵەتەدا ئەگەر هەڵەی کرد، ئەوا پاساوی بەوە بۆ دەهێنێتەوە کەهێشتا بەتەواوەتی نەگەیشتۆتە حاڵەتی بەرچاو ڕوونی تەواوەتی، یان هەڵبەك لەڕادەی پەیوەندییە لەڕادەبەدەرەکەدا ڕویداوە لەگەڵ هێزە نهێنییەکەدا ی ناوەڕۆکی کاغەزکانی بۆ ئاشکرا دەکات، بەو شێوەیە پاساو بۆ هەڵەکەی دەهێنێتەوەو دەشتوانێت لەهەمانکاتدا بزانێت ناوەڕۆکی یەکەم کاغەزچی تێدایە، ئەویش دوای ئەوەی کە دەیخوێنێتەوە بزانێت ڕاستی ووتوە یان نا، دوای ئەوە ئینجا یەکە یەکە ناوەڕۆکی کاغەزەکان ئاشکرا دەکات، بەلام هەموو جارێك کەسەیری کاغەزی پێشتر دەکات دواتر سەبارەت بەو کاغەزەی کەهێشتا نەیکردۆتەوە، هەمان ناوەڕۆکی کاغەزەکەی پێشوتر دەڵێتەوە نەك هی ئەو کاغەزەی کەهێشتا نەیکردۆتەوە، بەلام جەماوەرەکە وا دەزانن ئەو زانیارییەی کەوا نمایشکارەکە دەیڵێت هی ئەو کاغەزەیە کەهێشتا نەیکردۆتەوەو بەو شێوەیە سەرسام دەبن بەکارەکەی و وا دەزانن ئەم کەسە خاوەن هێزو هەستێکی لەڕادەبەدەرە، کەچی لەڕاستیدا ئەو تەنها فێڵێکی کردوەو هیچی تر.

نموونەی سێیەم:

خاتوو(ب) لەبارەی لەگەڵداژیانێکی نامۆوە دەدوێت: کاتێك کە چاودێری هەڵهاتنی خۆرم دەکرد، خێرا هەستکردنێك بەخۆشی دایگرتم، هەستم بە هێزێکی لەڕادەبەدەر کرد و هەستمکرد کە من لەحاڵەتی پەیوەندییەکدام لەگەڵ هەموو گەردووندا.

هەستم بەپەیوەندییەکی توندوتۆلکرد لەگەڵ خوداداو، یەکسەر دەرکم بە مەغزاو نهێنی بوونی بەشەریی کرد.

نموونەی چوارەم:

بەڕێز (س) سەردانی یەکێك لەفالگرەوەکانی کرد کە ئەمەی بۆ پێشبینی

کرد:

گۆڕانێك بەسەر ژیانتدا دێت. وات لێدەکات بەردەوام بیت لەخوێندن و کارکردن بەشێوەیەکی پێداگرانە، ئەمە لەکاتێکدا من وای دەبینم کە تۆ پاش چەند ساڵێك سەرکەوتن بەدەست دێنیت، وە پشتگیری و هاندان دەدرێیت و پلەیەکی گەورەت پێ دەدرێت.

دوای دوو مانگ بەڕێز (س) هەلێکی بۆ ڕەخسا بۆ ئەوەی کاربکات لەکۆمپانیییەکی دیکەدا و، پلە وەزیفییەکەی گۆڕی، ئەمەش دوای ئەوەی وای بۆ چوو کە کۆمپانیا نوێیەکە گەشە دەکات و بەخێرایی پێش دەکەوێت. بەشداریی کرد لەخولێکی ڕاهێنأندا بۆ سازکردن و ئامادەکردنی خۆی بۆ پلە نوێیەکە. واش دەرچوو کە کۆمپانیا نوێیەکە بەرفراوان بوو بەشێوەیەکی خێرا، دوای پێنج ساڵ لەکارکردنی سەرکەوتوانەو بەردەوام ئەو بەڕێزە وەك سەرۆکی یەکێك لەبەشەکان دامەزرێنرا.

وەك تێبینی دەکەین، پێشبینییەکە بەتەواوەتی هاتە دی، لەگەڵ ئەوەشدا، ئێمە وای دانانێین کە ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە هەبێت: بەڵکو دەچێت ڕیز ئەوەی کەپێی دەوترێت "پێشبینیکردنی بەدیهێنانی خود".

دەتوانین بەشی یەکەم لەپێشبینییەکە لابەرین (گۆڕان لەئایندەیەکی نزیکدا). پێشبینیەکە تەواو ئاڵۆزو نادیارە، بەدیهاتنیشی تەنها دەکرێت وەك ڕێکەوتێك دابنرێت. لەژیانی هەموو مرۆڤێکیشدا گۆڕان ڕوودەدات ئیدی زوو بێت یان درەنگ. دەکرێت زۆر شت ڕووبدەن کەبگونجێن لەگەڵ پێشبینییەکەدا نەك ئەوەی کە تەنها پەیوەندی بە گۆڕینی پلەی وەزیفییەوە هەیە: وەك گوێزانەوە لەشوێنی نیشتەجێ بوونەوەو هاوسەرگرتن و، لەدایك بوونی منداڵ و، ڕووداوی مردن لەخێزانداو، برینێکی سەخت و هتد.

بەڵام ئەو بانگەشەیەش کەوای دادەنێت ئەو کەسە بەردەوام دەبێت لەسەر خوێندن دەکرێت تەنها وەك خەملاندنێکی زیرەکانە دابنرێت بۆ ئەگەرە ئایندەییەکان:

" بەدیهێنان بەپێی سەرچاوەگەلێکی رەها" (ئەگەر فالگرەوەکە بەرێز (س) ی ناسیبێت وەك گەنجێکی زیرەك و بەرزخواز ئەوا هەر ئامازەیەك بۆ هەر بەردەوامییەك بۆ خوێندن دەرئەنجامێکی سروشتی دەبوو.

دەکرێت بە بەشی مایەوە لەپێشبینیەك ناو بنێین بەوەی کە بەدیهاتنێکی خودە: ئەگەر بەرێز (س) بڕوای بەپێشبینیەك هەبوو، ئەوا لەوێدا بڕوای بەسەرکەوتنەکە هێناوە. ئەوا لەبەرئەوە هەوڵ و کۆشش دەکات بەشێوەیەکی زیاتر پێداگرانە و بەشێوەیەکی گەورەتر کارەکەی خۆی خۆش دەویست.

بەرامبەر خەڵکی دڵگەرمییەکی گەورەتری نیشانداوە، شارەزایی زیاتر بووە لەکارەکەیداو ئەمەش وایلێکردووە سەرکەوتنێکی گەورە بەدەستبهێنێت. بەرەو پێشچونەکەشی تەنها دەرئەنجامێکی سروشتی بووە بۆ سەرکەوتنی و دڵگەرمیەکەی بۆ کارەکەی. ئەمەش وامان لێدەکات کە هۆکارەکە بگێڕینەوە بۆ پێشبینیکردن. ئەگەر پێشبینیەکە ڕەشبینانە بوایە، ئەوا ئەگەری ئەوە هەبوو هەلەکەی لەکیس بچوایە. رەنگیشە ئەو ئازایەتیە پێویستیەشی بۆ نەهاتەیە کە یارمەتی دا بۆ ئەوەی پێگە پیشەییەکەی بگۆڕێت. رەنگە بەشێوەیەکی گشتی بەمتمانەو دڵگەرمییەکی کەمترەوە کاری بکردایە، پاشانیش هەلی سەرکەوتن کەمتر دەبوو. رەنگە وێنەیەکی دیکەش لەبارەی پێشبینییەوە کە وردەکارییەکی زیاترو زانیارییەکی زیاتر ورد بدات بەدەستەوە، بۆ نمونە:

"دوای تێپەڕبوونی دوو مانگ، کارێکی باشت دەست دەکەوێت لەیەکێك لەکۆمپانیاکاندا، لەسەرەتاوە موچەکەت کەم دەبێت، بەڵام پێداگربەو کۆڵ مەدەو بەردەوام بە و وەزیفەکە وەربگرە، بەشێوەیەکی خێرا کۆمپانیاکە فراوان دەبێت و، موچەکەت بەرز دەبێتەوە، دواتر داوات لێدەکرێت بەشداری بکەیت لەخولێکدا بۆ کادرە سەرکردەکان کە ماوەی دوو ساڵ دەخایەنێت، دوای فێربوونی زمانی ئیسپانی لەدەرەوە دوای ئەوەی پاش پێنج ساڵ ئەو لقە نوێیەی کۆمپانیاکە لەمەکسیك دەکرێتەوە وەك بەڕێوەبەری یەکێك لەلقەکان دادەمەزرێنرێیت) دەکرێت ئەم پێشبینیە وردە، کاتێك کە دێتە دی

وەك حاڵەتێك لەحاڵەتەکانی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر وەربگیرێت.

نمونەی پێنجەم:

بەرێز (د) وای ڕادەگەیەنێت کە دەفرێکی فڕیووی بینیوە، بەڵکو پێیوایە، ئەو پەیوەندییەکی لەگەڵ بونەوەرە زیرەکەکاندا ئەنجامداوە کە لەناو دەفرە فڕیوەکەدا بوون، ئەو بونەوەرانە پەیامێکی دوورودرێژیان پێداوە کەتێیدا باس لەژیانیان دەکات لەسەر هەسارەیەکی تردا. وە بانگەشەی بنەماگەلێکی ئەخلاقی نوێی کرد بۆ مرۆڤایەتی، هەروەها فەرمان کراوە بە بەرێز (د) کە وەك نوێنەرێکی ئەو هەسارەیە لەسەر زەوی دەست بەکاربێت و دەست بکات بەبڵاوکردنەوەی ڕێنماییە نوێیەکان.

نمونەی ئەم لەگەڵژیانە هیچ بەڵگەیەك نادات بەدەستەوە لەبارەی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەرەوە، چونکە هیچ زانیارییەکی بۆ نەگوێزراوینەتەوە، کە بکرێت ڕاستیەکەی بسەلمێنرێت (مەرجی یەکەم).

پێدەچێت مەسەلەکە لەم لەگەڵژیانەدا پەیوەست بێت بە لەهۆش چونێك یان هەڵبەستنێك لەلایەن بەرێز(د). هەروەك چۆن هیچ هەڵێکی لەبەردەستدا نیە بۆ ئەوەی پێچەوانەکەی بسەلمێنێت.

ڕەنگە ڕەوشەکەش بەجۆرێکی دیکە بوایە ئەگەر پەیامەکە هەندێك زانیاری لەخۆبگرتایە کە بکرایە ڕاستی ئەو پەیامە بسەلێمنرایە، ئەو حەقیقەتانەی کە بەرێز (د) نەیزانیون یان هەتا نەیتوانیوە بیانزانێت، بەپێی زانیاری من شتێکی لەو جۆرە ڕوینەداوە. بەڵام دەتوانین بۆ نمونە وای ببینین، ئەو پەیامەی کە وا دادەنرێت بەرێز (د) لە بونەوەرکانی ناو دەفرە فڕیوەکەوە پێیگەیشتووە ئاگادارکردنەوەیەکی لەخۆگرتووە:

"ئاگات لەخۆت بێت، زەمین لەرزەیەك لەشارەکەدا ڕوو دەدات. سبەینێ لەسەعات یەکی پاشنیوەڕۆدا خانوەکەت بەتەواوەتی دەڕوخێت. هەموو پێداویستیەکانت لەخانوەکە بهێنەرە دەرەوە و با لەو کاتەدا هیچ کەسێك لەناو ماڵەکەدا نەبێت!"

با وای دابنێین بەرێز (د) گوێ گرت بۆ ئەوەی کەپێی وتراو ئاگادارکرایەوە،

وە خێزانەکەی رزگار کرد، هەروەها بەشێکی زۆر لەکەلوپەلەکانی لەماڵەکەی هێنایە دەرەوەو، خانوەکەی بەهۆی ئەو ڕوداوەوە ڕوخا، وەك پێشبینی کرابوو.

لەم حاڵەتەدا مەرجی یەکەم هاتۆتە دی. بەرێز (د) ئاگادارکردنەوەیەکی دروستی پێ گەیشت بوو: هەروەها مەرجی دووەم دێتە دی: چونکە نەیدەتوانی لەهیچ رێگەیەکی هەستیی سروشتیەوە هەست بەو پێشبینیە بکات کەبومەلەرزە ڕوودەدات، بۆیە دەکرێت ئەم حاڵەتە وەك نمونەیەکی ڕاستەقینەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر وەربگرین.

ئەم نمونەیەی دواتر یارمەتیمان دەدات بۆ رونکردنەوەی مەسەلەیەکی زۆر گرنگ. ئاگات لەخۆت بێت، ئێمە تەنها ئەوەمان هەلگۆزیوە تائێستا کەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (الادراك الحسي الفائق) کاریگەرییەکەی جێبەجێکردووە. جگە لەوەش هیچ شتێکی دیکە نیە کە بکرێت بانگەشەی بۆ بکرێت.

ئێمە ناتوانین بەهەر رێگەیەك بێت بوونی دەفری فڕیوو هەڵبهێنجرێنین، چونکە ئەو جۆرە لەگەڵژیانە (معايشة) ناتوانێت بوونی دەفرە فڕیوەکان بەهیچ شێوەیەك بسەلمێنێت.

پەندوەرگرتن لەناوەرۆکی زانیارییەکاندایە نەك لەفۆرمەکەیدا

پێویستە لەسەرمان بەڕوونی دوو لایەن جیابکەینەوە لەبارەی ئەو لەگەڵژیانەی کەلەسەرەوە باسمان کرد:

١- وەرگرتنی زانیاریگەلێکی نادیار کەدەتوانێت کرداری دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەرهەم بهێنێت.

٢- ئەو شێوازەی کە لەرێگەیەوە لەگەڵژیانی زانیارییەکان دروست دەبێت- ئەو شتەی کە لەم بارەدا بەهیچ شێوەیەك بایەخی نیە. (ئەوە بخەرە ئیعتیباری خۆتەوە، کە زانیارییەکان لەحاڵەتی دەرکپێکردنی هەستیی سروشتیدا بەشێوازی جۆراوجۆر پێت دەگەن. با بڵێین تۆ گوێت لەنمایشی کڕینی فرۆشتنێکی گونجاو بووە. لەتواناتدایە لەرێگەی رادیۆوە گوێت لێ بێت، یان لەتەلەفزیۆندا شتێك لەبارەیەوە ببینیت، یان لەرۆژنامەدا بیخوێنیتەوە، یان لەهەر رێگەیەکی دیکەوە بێت. گرنگ نیە، چۆن گوێت لێدەبێت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە، تۆ پێت ڕادەگەیەنرێت.

ڕەنگە ئەو لەگەڵژیانەی لەنمونەکەماندا باسمانکرد لەبارەی پەیوەندییکردنەوە بەبونەوەرەکانەوە کە لەفەزاوە دێن تەنها فیلێکی هەستیی بێت یان حاڵەتێکی لەهۆشچوون بێت. هەروەها دەکرێت نمونەی ئەم لەگەڵژیانە خەیاڵکردنییە خۆگۆڕینێکی نامۆ بێت، کە زانیاریگەلێکی دروستی پێوە پێچرابێت لەبارەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (Asw)وە. (عەقڵی شاراوە ئاگاداردەکاتەوە لەمەترسییەك لەرێگەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (Asw)وە، پاشان هەڵدەستێت بەکارێکی هەڵگەڕاوە بۆ کەسە دەرکپێکەرەکە، پاشان لێی دەگەڕێت بۆ ئەوەی لەگەڵ دیمەنێکی درامییدا بژی). ڕەنگەیشە چەند حاڵەتێکی هاوشێوە ڕوبدات- چەند حاڵەتێکی کردارییی تۆمارکراو کەتێیدا ئەوە ڕوویداوە- بەڕێز (د) لەخەویدا ئاگادارکراوەتەوە. کە لەتوانایدا بوو خەون ببینێت کە خانوەکەی دەڕمێت و دەڕوخێت. یان وەك ئەوەی کەخەونی بەخەوێکی هێمایی جوانەوە بینوە، کە سەگەکەی لەماڵەکەی ڕایدەکێشێتە دەرەوە (وەك ئاگادارکردنەوەیەکی

لەرودانی بومەلەرزەکە). یان خەونی بینیوە وەك ئەوەی کە باوکی هاتووە بۆ ئەوەی ئاگاداری بکاتەوە، یان خەونی بینیوە وەك ئەوەی فریشتەیەك هاتووە بۆ ئەوەی ئاگاداری بکاتەوە، یان خەون بەهاتنی یەکێك لەدەفرە فڕیوەکانەوە دەبینێت.

ئەمە لەکاتێکدا ئەم خەونانە وا ناگەیەنن کەرۆحی سەگ، یان رۆحی باوك، یان ئەو فریشتەیەی کە باسمانکرد هاتوون بۆ ئەوەی ئاگاداری بکەنەوە. ئەوە تەنها خەونن، ئێمەش دەزانین، خەونەکان بگەنە هەر رادەیەك لەجوانی، ئەوا تەنها بەهۆی چالاکیی مێشکەوە پێدەگەن. ئامانجیش لەپشت ئەم نمونانەوە رونکردنەوەی تەنها شتێکە، ئەوەش ئەوەیە کە شێوەی لەگەڵژیان(معایشة)کە جەوهەری نیە، بەڵکو لەواقیعدا ئەوەی گرنگە بەنسبەت بەرێز (د)ەوە ناوەرۆکی زانیارییەکانی لەگەڵژانەکەیە.

هەروەها لەتوانای بەرێز (د) دایە تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدات بەبەکارهێنانی تابلۆی ئویجا (ouija- brett) یان بەندۆڵەوە (قوڵی سەعات کە دێت و دەچێت). با وای دابنێین کە ئەو دەتوانێت تابلۆیەك دروست بکات کە پیتی لەسەر بێت و لەسەرەوەی بەندۆڵێك بگرێت بەدەستیەوە کە لەرێگەی هاتوچۆیەوە لەسەر پیتەکان بگیرسێتەوە. یان دەتوانێت لەگەڵ خێزانەکەیدا لەسەر تابلۆ پیتە ئەبجەدییەکان دابنیشن بەشێوەیەك کە دەستیان دانرابێت لەسەر هەلگرێکی بچوکی سێ قاچ کە ئاماژەیەکی لەشێوەی سەهمدا لەسەربێت، هەرچۆنێك بێت هێندەی پێ ناچێت کە بەرێز (د) هەست دەکات کە بەندۆڵەکە یان ئاماژەکە دەست بەجوڵە دەکات (وەك ئەوەی بەهێزێکی ناوخۆیی بجوڵێت) وە ئامارە بەکۆمەڵە پیتێك دەکەن. بەوشێوەیە یارمەتی دەردەبن لەگوێزانەوەی پەیامێکدا، وای دابنێ پەیامەکە ئەمەی لەخۆگرتووە:

(من (ابراهام لنکولن)م. زەمین لەرزەیەك روودەدات، سبەینێ ماڵەکەت بەجێ بهێڵە، خێزانەکەت رزگاربکە).

نمونەی ئەم پەیامە حاڵەتێك لەحاڵەتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی

لەرادەبەدەر بەرجەستە دەکات، ئەم حاڵەتەش هەردوو مەرجەکە بەدی دەهێنێت کەبەشێوەیەکی درامی تر روون دەبنەوە. بێهودەیشە کەبروات وابێت، لەڕاستیدا ئەوە رۆحی (ابارهام لنکولن) کە بەدیار دەکەوێت بۆ ئەوەی بەرێز (د) ئاگاداربکاتەوە (بۆچی پێویستە لەسەر ئەم رۆحە کە بەتایبەتی بەرێز (د) ئاگاداربکاتەوە؟)

پێویستە لەسەرمان، جارێکی دیکە، دوو جۆرە لەگەڵژیان جیابکەینەوە لەگەڵ تابلۆی پیتەکان یان بەندۆڵەکەدا.

لایەنی یەکەم تایبەتە بەو پرسیارە، چی شتەکە یان ئامارژەکە دەجوڵێنێت؟، لایەنی دووەمیش تایبەتە بەناوەرۆکی پەیامەکەوە.

بێ مشتومڕکردن، جوڵەکە لەرێگەی سەرنجدانی دەماریی نائیرادەییەوە — نائاگاییەوە روودەدات، هەستکردن بەوەش کە مادەکە یان ئامارژەکە دەستەکە دەجوڵێنێت تەنها چەواشەکردنە. ئەمە لەکاتێکدا ناوەرۆکی پەیامەکە دەکرێت دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر لەخۆبگرێت (بەڵام مەرجیش نیە کەوا بێت!).

هەوڵ بدە، تاقیکردنەوەیەکی سادە ئەنجام بدە ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە ماسولکە تایبەتیەکانتە کە بەندۆڵەکە یان ئامارژەکە دەجوڵێنێت.

دەزوویەك بهێنەو ئەڵقەیەکی پێوە هەڵواسە، یان هەر شتێکی دیکەی قورس بیگرەو دەست درێژ بکە، هیوابخوازە کە دەستت بێ جوڵە بمێنێتەوە! پاشان بروانە بۆ ئەڵقەکە، وە وێنا بکە بەشێوەیەکی چالاك، هەست دەکەیت ئەڵقەکە بەرەو ئاراستەیەك دەجوڵێت. لەکاتێکی دیکەدا دەتوانیت، هەست بکەیت کە ئەڵقەکە ئاراستەکەی دەگۆڕێت، یان بەشێوەیەکی دەسوڕێت کەوێنەی بازنەیەکی هێلکەیی دەکێشێت هتد– وە دواتر خێرا ئەڵقەکە بەئاراستەی خەیالکردنی تۆدا بۆی دەسوڕێت (واتە بەو ئاراستەیەدا کە تۆ خەیاڵی دەکەیت). لەکۆتایدا چاوەکانت بنوقێنە، یان بگەڕێ بەدوای بنکەیەکی جێگیردا بۆ دەستت. دەبینیت جوڵەکە کەمتر دەبێتەوە یان بەتەواوەتی دەوەستێت.

ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوە دەردەخات کە جوڵەکە بەستراوەتەوە بەوەی کە تۆ دەیکەیت هەتا ئەو کاتەی ماسولکەکانت وە خەیاڵکردنەکانت هەڵدەستێن بەجوڵاندنی بەندۆڵەکە.

وای وێنا بکە بەڕێز (د) بەدوای فالگرەوەیەکدا دەگەڕێت، کە لەتۆپە بلورەکەیدا ڕاڤەی خەونەکەیی وێناکردووە کە ئاماژەیە بەڕوودانی زەمین لەرزەیەك خەریکە ڕوودەدات.

لەکاتێکدا کە ئەو زانیارییانەی کەلێرەدا دراون ڕاستن (مەرجی یەکەم)، فالگرەوەکەش نەیتوانیوە لەڕێگە هەستە سروشتیەکانی خۆیەوە زەمین لەرزەکە بزانێت (مەرجی دووەم)، دان بەوەدا دەنێین کە (دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر) کاریگەری خۆی بەجێهێڵاوە-گرنگیش نیە بەچ شێوەیەك فالگرەوەکە ئەم زانیارییانەی دەست کەوتووە.

یان وای دابنێ کە بەڕێز (د) چۆتە لای میانگیرێکی ڕۆحی کە توانیویەتی لەحاڵەتی غەیبوبەدا باوکی بەڕێز (د) بەرجەست بکات (کەپێشتر مردووە). وای وێنا بکە کە (ڕۆح)ی ئەم باوکە (کەلەڕێگەی دەمی میانگیرە ڕۆحیەکەوە قسەی کرد) ئاگاداری کردۆتەوە لە زەمینەلەرزەکە. پێویستیشە لێرەدا بەشێوەیەك ڕوون و ورد دوو لایەن جیابکەینەوە، وەك پێشتر کردمان:

١- ناوەرۆکی پەیامەکە کەلێرەدا ئاماژە دەکات بەفەراهەمبوونی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (ASW).

٢- ئەو دروشمانەی کە لەڕێگەیەوە توانراوە پەیامەکە دەست بکەوێت (زۆر جێگەی بایەخ نییە) ئێمە پێشتر بەچاوی بایەخپێدانەوە ڕووانیمان بۆ ئەو ئەگەرەی کە بەڕێز "د" خەون بەباوکی کۆچکردوویەوە دەبینێت کە پەیامەکەی بۆ گوێزاوەتەوە. بەنسبەت میانکارە ڕۆحانیەکەوە، هیچ نەکردووە زیاتر لەوەی کە لەحاڵەتی غەیبوبەدا خەوی بینیوە بەباوکە کۆچکردوەکەیەوە. بەرجەستەکردنی (ڕۆح)ەکەش شتێك نەبووە زیاتر لەو ڕۆڵەی کە هەر نمایشکارێك لەسەر تەختەی شانۆ دەیبینێت کاتێك ئەو ڕۆڵە دەگێڕێت کەپێی سپێراوە.

لەگەڵژیانەکانی میانکاری رۆحانی، کاریگەرییەکەی بکاتە هەر رادەیەك، ناتوانێت بوونی ئەو رۆحەی باوکی بەرێز (د) بسەلمێنێت کەهێشتا زیندووە، لەگەڵژیانە رۆحانیەکانیش وەڵامی ئەو پرسیارە نادەنەوە، سەبارەت بەبوونی ژیان لەپاش مردن.

ئێمە پێویستمان بە بەڵگەیەکی دیکەی بەرجەستە هەیە، پێش ئەوەی بڕوا بەبوونی ئەو رۆحانە بهێنین کەهێشتا لەژیاندان، مادام نمونەی ئەم جۆرە بەڵگانەشمان لەبەردەستدا نیە، ئەوا گریمانەی رۆحانیەت وەك تێڕوانینێکی زیادە دەمێنێتەوە کە پێویست نیە، ئەوەش مایەی بەداخەوەبوونە کەئەم گریمانەیە ئەو رونکردنەوە راستەقینەیە بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر لاواز دەکات لەوەدا کە توانایەکە کەسی زیندوو هەیەتی).

مشتومڕکردنی ئەو نمونانەی کە باسکران لەسەرەوە یارمەتیمان دەدات لەهەڵسەنگاندنی واقیعی بۆ ژمارەیەك لەو لەگەڵژیانە رۆژانانە کە بەهەق و ناهەق وا دادەنرێن حاڵەتی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرن.

ئەو شتەش کەجێگیرە ئەوەیە : دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بەشێوازی تەواو جیاواز دەردەکەوێت. ئەمە لەکاتێکدا ئێمە پێویستە رەفتارێکی وورد بگرینەبەر لەکاتی هەڵسەنگاندنی هەموو لەگەڵژیانێکداو، هەر حاڵەتێك بەجیا هەڵسەنگاندنیان بۆ بکەین بۆ ئەوی دڵنیا بین لەوەی هیچ بڕیارێکمان بەپەلە وەرنەگرتووە، هەروەك چۆن پشت دەبەستین بەرێوشوێنەکانی لەگەڵژیانە راستەقینەکان بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر کەپێشتر هاتوون لەکردەوەی هەڵسەنگاندنی واقیعیی لەگەڵژیانەکاندا.

ئەو ئاماژانەی کە بەربەستە شوێنکاتیەکان تێدەپەڕێنن

بەپێچەوانەی دەرکپێکردنی هەستیی سروشتییەوە، دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر ئاماژە بە هەندێك بەدیارکەوتنی نامۆ دەکات، ئەو حاڵەتانەی کەتێبینی دەرکەوتنی ئەم دەرکپێکردنانەیان تێدا کراوە ئاماژە بەوە دەکەن حاڵەتەکە سەربەخۆیە لەڕەوشی فیزیاوی گۆڕاو. وە لەتوانایدایە کاریگەری هەبێت بەنێو مەودا هەرە دوورەکاندا. ئەم حاڵەتە توانای ئەوەی هەیە بەربەست و دیوارەکان ببڕێت و تەنانەت کاتیش تێبپەڕێنێت. وا دیارە کە ئامارژەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر- توانای ئەوەیان هەیە کەبەربەستە کاتییەکان ببڕێت و بەنێوکاتدا گەشت بکات بۆ ئایندە و بۆ رابردوش (لەبەرئەوە ئەم دەرکپێکردنە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یارمەتیمان دەدات بۆ زانینی ئەو رووداوانەی کە لەئایندەدا ڕوودەدەن یان لەڕابردوودا ڕوویان داوە). ئەمەش ئەوەیە کەهیچ یەکێك لەهەستە چالاکەکانی دیکەمان کە لامان ناسراون ناتوانن ئەنجامی بدەن. ڕەفتارێکی نائاسایی لەمشێوەیە چەندین تیۆری شیکاری دەخوازێت.

لەکاتی ئێستادا تیۆری دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر کەئێستا باوە دانیپێدانراوە، بەوەی کە ئەو ئامارژانەن زانیارییەکان هەڵدەگرن، ئەم ئامارژانەش لەسەر ووزەگەلێك دەوەستن کەتائێستا نەناسراون: بۆ نموونە، ووزەی بیسی psi-Energie. جەوهەر یان پەیوەندی ئەم ووزەیەش بەشێوەکانی دیکەی ووزەوە(وەك ووزەی کارەبا و میکانیکی گەرمایی‌وەدە هتد) هێشتا نادیارە.

ئێمە گریمانەی بوونی دەکەین چونکە ئێمە لەڕێگەی ئەزموونمانەوە دەزانین کەهەر ئاماژەیەك کەهەڵگری زانیارییە سروشتی ووزەی جوڵاوی هەیە. شتێکی بەدیهیشە کە ووزەی تیشکی هەڵگری زانیارییەکی

بینراو(مرنی)[٢] بێت، هەروەك چۆن وزەی شەپۆلە دەنگییەکان هەڵدەگرێت. ئەمە لەکاتێکدا وزەی –بسی (psi-Energie) وەك گومان دەبرێت، لەو جۆرانە نیە کەبەئاسانی دەگۆڕێن بۆ شێوەیەکی دیکە لەشێوەکانی وزە، کەواتە هەردەبێت جیاوازییەکی فیزیاوی بوونی هەبێت لەنێوان ئەم و لەنێوان جۆرە باوەکانی دیکەی وزەدا، چونکە (وزەی–بیسی) وەك دەزانین، دەتوانێت گەشت بکات بەنێو شوێن و کاتدا، ئەمەش هیچ وزەیەکی دیکە ناتوانێت ئەنجامی بدات.

هزرخوێندنەوەو بەرچاوروونی

واماتوو کە جیاکارییەك بکرێت لەنێوان دوو شێوەی سەرەکیدا لەشێوەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر:

هزرخوێندنەوەو بەرچاوڕوونی. هزرخوێندنەوەش بەوە پێناسە دەکرێت، کە بریتیە لەو دەرکپێکردنە هەستییە لەڕادەبەدەری کە لەگەڵژیانێکی خوودی لەخۆ دەگرێت لەگەڵ کەسانێکی دیکەدا (بیرکەکان و هەستەکان). بەپێچەوانەی ئەوەشەوە چەمکی بەرچاوڕوونی بەو حاڵەتانە دەوترێت کەتێیدا دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر زانیاریگەلێك پێشکەش دەکات لەبارەی شتگەلێکی بابەتیەوە یان ئاراستەکان (بۆ نمونە، کاتی دەرکپێکردنی شتانێك کەلە رەوشی نەبینراودا دانراون، یان دەرککردن بەڕوداوگەلێکی دوور).

جێگەی تێبینییە، جیاوازی نێوان هزرخوێندنەوەو بەرچاوڕوونی خۆی لەناوەڕۆکی شتە دەرکپێکراوەکەدا حەشاردراوە، نەك لەخودی خاڵە جەوهەرییەکاندا بۆ پرۆسەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر. کەواتە هزرخوێندنەوەو بەرچاوڕوونی دوو شێوەن یەك ئەرك جێبەجێ دەکەن نەك دوو ئەرکی جیاواز. لەڕاستیشدا، ناکرێت بەئاسانی هەردوو شێوەکە لەیەکتری

[٢]– ساڵی نوسینی ئەم کتێبە دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو، دڵنیام ئەگەر نوسەر لەم سەردەمەدا ئەم کتێبەی بنوسیایە، ئاماژەی بەو کێبڵە تیشکیانەش دەکرد کەئەمڕۆ داتاکان دەگوێزنەوەو چۆنیش گۆمپیوتەر دواتر ئەو داتایانە دەگۆڕێتەوە بۆ زانیاری بینراو و بیستراو. (وەرگێڕی کوردی)

جیابکەینەوە. زۆرجاریش هەردوو کەناڵەکە بەکاردەهێنرێن.

ئەم تاقیکردنەوەیە بهێنەرە خەیاڵی خۆتەوە، بۆ نمونە: تابلۆیەك بگرە بەدەستەوەو بەچڕی خەیاڵی بدەرێ و بیری لێبکەرەوە. لەم ساتەوەختەدا هاوڕێکەت لەژوورێکی دیکەدا هەوڵ دەدات وێنەی ئەو تابلۆیە بکات کە تۆ سەیری دەکەیت و بەچڕی خەیاڵت داوەتێ. زۆرجار تاقیکردنەوەی لەم جۆرەت ئەنجام داوەو ئەنجامی سەرسورهێنەری لێکەوتۆتەوە.

لێرەدا نێرەر لەتابلۆکە دەڕوانێت و دەوترێت وەرگر بیرۆکەکانی نێرەر دەخوێنێتەوە. بەتێڕوانینیش لە لەیەکچوونێکی گەورە لەگەڵ گوێزانەوە پەخشیەکەدا، ئەوا ئەو قەناعەتە زیاتر باوە کە (گواستنەوەی بیرۆکەکان) زۆر ئاسانترە لەبەرچاوڕوونی. بەڵام ئێمە ئەمڕۆ دەزانین ئەم ڕایە هیچ بنچینەیەکی ڕاست و دروستی نیە و، دەکرێت بەئاسانییەکی هاوشێوە هەستین بە بەرچاوڕوونی و خەیاڵخوێندنەوە ، یان بەو شێوەیەی کە ڕەوشەکان دەیخوازێت، بەئاستەنگییەکی هاوشێوە.

ئەگەر ڕاشمایت لەو تابلۆیەی کەدەویسترێت لێیەوە زانیاری بگوێزرێتەوە، ئەوا دوو هەڵبژاردن لەبەردەم دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا بۆ کەسی وەرگر بەجێ دەهێڵرێت، یان ئەوەتا زانیارییەکان لەبیری تۆوە وەردەگرێت و تابلۆکە فەرامۆش دەکات (کەئەمە هزرخوێندنەوەیە) یان دەرکپێکردنەکە ڕاستەوخۆ لەڕێگەی تابلۆکەوە دەبێت، و بیرو هزری تۆ فەرامۆش دەکات (کەئەمەش بەرچاوڕوونییە).

هەردوو کەناڵەکەش خراونەتە بەر دەست کەسی وەرگر، ئیدی کامیان بەکاردەهێنێت، ئەوا ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو. ناتوانین ئەوە بسەلمێنین کەوا کام لەو دوو کەناڵە بەکارهاتوون، زۆربەی جاریش ئەمە بەو شێوەیە نابێت، بەدووریش نازانرێت هەردووکیان بەکارهاتبن.

زۆرجاریش، هەردوو زاراوەی هزرخوێندنەوەو بەرچاوڕوونی بەدەرکپێکردنە هەستییە لەڕادەبەدەرە دەوترێت کە لەهەمانکاتدا شوێنەواری خۆی بەجێ دەهێڵێت و تەنها مەودا شوێنییەکان تێدەپەڕێنێت (دەرکپێکردنی

هەستیی لەڕادەبەدەری هاوچەرخ). بەپێچەوانەی ئەوەشەوە دەستەواژەکانی (پێشڕەفتی مەعریفی) و (بڵوبڵۆڕیی مەعریفی)و (بەدەستهێنانەوەی مەعریفی) بەنسبەت دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە کەوا کاریگەری خۆی لەکاتدا جێبەجی دەکات و زانیاری پێشکەش دەکات لەبارەی رووداوە ئایندەیی و ڕابردوییەکان. لەتوانای پێشڕەفتەنی مەعریفی یان بەدەستهێنانی مەعریفییە کە بەشێوەی هزرخوێندنەوە یان بەرچاوپوونی ڕوو بدەن[1].

بەم پێیەش، دەبێت جیاوازی بکەین لەنێوان (بەرچاوپوونی پێشڕەفتەنی مەعریفی)و هزرخوێندنەوەی پێشڕەفتەنی مەعریفی و بەرچاوپوونی بەدەستهێنانی مەعریفی و هزرخوێندنەوەی بەدەستهێنانی مەعریفی دا.

1- وشەی بەرچاوپوونی لەسەرچاوە کۆنەکانی تایبەت بەتوێژینەوەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەو حاڵەتانەدا بەکارهاتووە کەتێیدا دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەشێوەی چاو بەشێوەی خەون ڕوویداوە. (گرنیەلەستن - گرنگرتن) کەبەشێوەی دەنگ ڕوویداوە، هەربۆیە گوزارشتەکە بەکارهێنراوە بۆ ئاماژەکردن بۆ شێوەی لەگەڵیانەکە نەک بۆ پرۆسەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر. بەڵام ئەمڕۆ مانای (بەرچاوپوونی) بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو پرۆسەیەی کەهەروەها شێوەی لەگەڵیانیشی هەیە.

جوڵەی دەروونیی (سایکوکینیزیا-PK) کامەیەو چی پێیەوە پەیوەست دەبێت ؟

ئەگەر سەرنجێکی دیکەمان لەو شێوەی رونکارییە دا کەلەناوەڕاکی ناونیشانەکەدا هاتووە، کامەیە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو، کامەی نەبوونی؟ ، ئەوا دەزانین کە ئێمە تائێستا لەلایەنێکمان توێژیوەتەوە لەو پەیوەندییە دووسەرەیە کە بەرپایە لەنێوان مرۆڤ و ژینگەدا: واتە ئەو حاڵەتانەی کە تێیدا جیهانی دەرکیی کاریگەری دەبێت لەسەر مرۆڤ و دەرئەنجامی هاوسەنگی بۆ ئەم پەیوەندییە دووسەرییە، مرۆڤیش هەروەها کاریگەری دەبێت لەسەر ژینگەکەی. زۆرجاریش مرۆڤ لەژیانی رۆژانەیدا لەرێگەی بەکارهێنانی هێزی ماسولکەییەوە ئەوە ئەنجام دەدات، دەبینین سوکانی ئۆتۆمبیلەکەی دەسوڕێنێت، بەردێك دەخاتە لاوە، پارچەیەك پارە هەڵدەگرێتەوە، دوگمەی ئامێرەکەی دەخاتەگەڕ هتد. بەڵام سەرەڕای ئەو کردەوە سروشتیانەش، ئەوا مرۆڤ هەروەها توانای ئەوەشی هەیە، وەك چەندین جار تێبینی کراوە، کەوا کاربکاتە سەر ژینگەکەی لەرێگەی تەرکیزی فیکرییەوە: لەرێگەی هێزی ئیرادییەوە، بەم توانا دەگمەنەش دەوترێت (سایکوکینیزیا) یان جوڵەی دەرونیی. هەموو کاریگەرییەکیش کە ممارەسە دەکرێت لەدوورەوە کەلەسەر هێزە فیزیاوییە ناسراوەکان ناوەستێت دەچێتە چوارچێوەی سایکۆکینیزیاوە. لەم بوارەشدا هەندێك نمونە دەهێنینەوە بەبێ ئەوەی بچینە ناو وردەکارییەکانی سەلماندنیانەوە، بۆ نمونە ئەو راپۆرتانەی کە پەیوەندییان هەیە بە کۆششی نایابی میانکارە رۆحانیەکانەوە، وە ئەزمونە تاقیگەییە نوێیەکان کەتێیدا کاریگەریی روودەدات لەکەوتنەخوارەوەی شتەکاندا (بۆ نمونە، فڕێدانی شت) بەهۆی تەرکیزی زهنییەوە.

ئەوەش کە شایانی باسە، جوڵەی دەرونیی نەك تەنها توانای جوڵاندنی شتەکانی هەیە، بەڵکو بەسروشتی حاڵ کاریگەری دەبێت، لەهەمو پرۆسەیەکی فیزیاویی یان کیمیاوییدا یان دروستکردنی کاریگەریی

موگناتیسیەکان یان کارەباییەکانداو، پەیداکردنی روناکییە فیزیاوییەکان کەشایەنی روونکردنەوە نین، یان پەیداکردنی ئاوازەکان و.. هتد. سەرەڕای ئەوەش دروستکردنی کارلێکە کیمیاوییەکان لەرێگەی جوڵەی دەرونییەوە (سایکوکینیزیا) لە مادە بێگیانەکاندا (بۆ نمونە، چاپکردنی وێنەکان لەسەر کاغەز و، وێنەگرتن بەتەرکیزی زهنی لەحاڵەتی (وێناکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا)، یان لەکارلێکەکانی کیمیایی ژیانیی لەبونەوەرە زیندوەکاندا (شفادانی ناروشتی). ڕاپۆرتەکانیش لەبارەی دیاردەکانی تارمایی و ڕۆحە بەدخوەکانەوە دەچنە ناو ئەم پۆلێنەوە.

سەرەڕای ئەمەش، دەکرێت کاریگەری سایکۆکینیزیا دروست بکرێت بەرێگەیەك کە هزرخوێندنەوەمان بەبیردەهێنێتەوە. تائێستا باسمان لەهزرخوێندنەوە کرد بەو پێیەی: شێوەیەکە لەشێوەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، واتە پرۆسەی ئەو دەرکپێکردنەی کە تێیدا کەسی وەرگر پەیامێك دەخوێنێتەوە کەلەبیری نێرەردا هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا تێبینی کراوە، زۆرجار، پرۆسەیەکی دژ روو دەدات، کە وا دەکات چالاکیی نێرەر بریتی بوو لەو خەسڵەتە تایبەتمەندە: نێرەر بیرکردنەوەی چڕەکانەوە، پەیامەکە چاپ دەبێت لەبیری وەرگردا. ئەم پرۆسەیەی دوایش دەچێتە ریزی سایکۆکینیزیاوە.

بوونی ئەم جۆرەش لەپەیوەندیکردن، بەمەرج دەگیرێت لەبیرێکەوە بۆ بیرێکی دیکە وە لەدەرونێکەوە بۆ دەرونێکی دیکە، لەو ئەزمونانەدا کەتێیدا نێرەر هەوڵ دەدات بەشێوەی هزرخوێندنەوەوە لەدورەوە کار لەئایندە بکات (وەك ئەوەی وای لێبکات بەچەند جوڵەیەکی دیاریکراو هەستێت). لەبەرئەم هۆکارەش ئەم دیاردەیە ناونراوە، لەهەندێك جاردا، بە (ئاراستەکردن لەدورەوە) یان (ئیحای هزرخوێندنەوەیی) مرۆڤیش دەتوانێت بڕیاری خۆی وەربگرێت لەئەزموونە هزرخوێندنەوە ئاساییەکاندا، یان لەحاڵەتە کتوپڕییەکاندا (روداوێك یان گیان سپاردنێك) کەتێیدا گوێزانەوەی پەیامە هزخوێندنەوەییە یان سەرپێییەکان، واتە لەهەردوو میکانیزمەکان کەوا

کاریان دەکرد: ئایا پەیوەست بووە بەپرۆسەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرەوە یان پرۆسەی سایکوکینیز، یان ئەگەری ئەوەش هەیە ئاوێتەیەك بێت لەهەردوو حاڵەتەکە.

رێوشوێنەکانی دیاردەی سایکۆکینیزیای راستەقینە

پێویستە لەسەرمان لێرەدا، باس لەوە بکەین کە زۆربەی زۆری ئەو راپۆرتە کۆنانەی کەباس لەدیاردەی – جوڵەی دەرونیی دەکەن لەوپەری گوماندا دەردەکەون. دروستکردنی ئەو جۆرە دیاردانەش، زۆربەی جار لەلایەن جادوگەرو فاڵچیەکان و هونەرمەندانی شانۆ و هونەرمەندانی کاتبەسەربردن و نێوندکارە رۆحییە ساختەکانەوە بووە، ئەوەش بەپشت بەستن بەو ئامرازە رونکەرەوە یاریدەدەرانەی کە زۆرجار دەبنە مایەی بەئەنجام گەیشتنێك.

بڕواش وایە کە بەشێکی گەورە لەو راپۆرتانە پڕن لەزیادەڕۆیی، لەبەرئەوە پێویستە لەسەرمان، کاتێك دیاردەیەکمان پێشکەش دەکرێت وەك ئەوەی کە جوڵەیەکی دەروونیی بێت، دوو جۆرە لەرێوشوێن دیاری بکەین. دەکرێت دیاردەکە وەربگرین وەك ئەوەی سایکۆکینیزیا بێت ئەگەر لەیەك کاتدا ئەم دوو مەرجە بەدی هاتن.

١– دەبێت بەڵگەیەکی بڕەرمان هەبێت، کەوا کاریگەرییەکی بابەتی راستەقینە بەدی هاتووە.

٢– پێویستە ئەو کاریگەرییە بەدی بێت بەچەند مەرجێکی دیاریکراو کە هەر ووزەیەکی فیزیاوی ناسراو بەدورگیرابێت بەوپێیەی کە بووبێتە هۆکاری کاریگەرییەکە.

توێژینەوەکانی سایکۆکینزیا هێشتا جیاوازن دەربارەی توێژینەوەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر کەبەووردییەکی گەورەتر پوودەدەن. بەلام هێندەی ئەوەی کە یاساکانی دەرکەوتنی ناسراو رێگەی پێدەدات، وا دەردەکەوێت کەیاساکان گونجاو بن لەگەڵ ئەوەی کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر ملکەچی دەبێت: ئەوەش ئامازە دەکات بۆ ئەوەی کە

هەردوکیان لەرووی جەوهەرییەوە نزیکن لەیەك، ئەگەرچی ئەرك و فەرمانیشیان جیاواز بێت. هەروەها پێمان وایە کە جوڵەی دەرونیی دەردەکەوێت وەك وەزیفەیەك (بۆ ووزەی بیسی) سەرەڕای ئەوەی کەئێمە نازانین ئەو وەزیفەیە کامەیە، وە چۆن دەکرێت ئەو کاریگەرییەی بەجێ بهێڵێت.

ئەگەری ئەوەش هەیە کە دوو کاریگەری هەبێت، ڕەنگیشە کاریگەری جوڵەی دەروونیی لەرێگەی گۆڕانی ووزەی (بیسی) یەوە بێت بۆ بۆ وزەیەکی فیزیاوی ناسراو (وزیەکی بزواو یان کیمیاوی هتد). ووزەی — (بیسی) یش توانای هەیە کاریگەری بەجێ بهێڵێت بەوپێیەی فاکتەرێکی یاریدەدەرە کەوا بەپێچەوانەی بنەمای دووەمەوە لەزانستی دینامیکیەتی گەرمیی کار دەکات وە وەرچەرخانەکانی ووزە (بەپێی ئەو راپۆرتانەش کەلەبەردەستدان، تێبینیش کراوە لە دانیشتنەکانی ناوەندکارە فیزیاوییەکاندا تەوژمێکی هەوایی سارد روودەدات. ئەوەش نزیك دەبێتەوە لەو دەرئەنجامەی کە ئەگەری ئەوە هەیە ووزەی جوڵەیی پێویست بۆ جولاندنی شتەکان لەهەواوە وەرگیرابێت لەسەر حسابی ووزەی گەرمیی).

هێشتا زانیارییەکانمان لەبارەی جوڵەی دەرونییەوە کە بکرێت لەسەری بوەستین کەمە، گومانیشی تێدا نیە کە تەئکیدکردنەوە لێشی زەحمەتە.

باشترین نمونەیەکیش بۆ رونکردنەوەی ئەو ئاستەنگیانەی کە رووبەرووی توێژەر دەبنەوە بەسەیرکردن بۆ بانگەشەکردنی دیاردەی سایکۆکینیزیا بریتیە لە شفادانی نائاسایی. وەك بانگەشەی بۆ دەکرێت کە دەتوانرێت شیفای نەخۆشەکان بدرێت لەشوێنە پیرۆزەکاندا یان بەئامادەبوونی کەسە خاوەن بەهرەکان. ئەگەر نمونەی ئەم جۆرە دیاردەیەش سەلما وەك ئەوەی دیاردەیەکی ڕەسەن بێت ئەوا لەم کاتەدا حاڵەتەکە وەك جوڵەیەکی دەروونیی یان سایکۆکینیزیا وەردەگیرێت:

لەرێگەی چالاکییەکی نەناسراوەوە هەتا ئێستا لەفیزیادا، هەروەك چۆن ناکرێت راڤەی ئەوە بکەین بەیاسا ناسراوەکان لەفیزیا یان کیمیا یان

زیندەوەرزانیدا گۆڕانکارییەکی بابەتی روودەدات لەجەستەی بونەوەری زیندوو (مرۆڤ)دا.

بەلام لەواقیعی کردارەکیدا، لەپشت ئەو حاڵەتە بانگەشەبۆکراوانەوە بۆ شیفادانی ناسروشتی یەکێك لەم هۆکارانەی خوارەوە حەشار دەدرێت (کە ناکرێت لەڕیزو پلەی سایکۆکینیزیادا دایبنێین.

١- هیچ دیاریکردنێکی وورد نەکراوە نەلەپێش وە نەلەپاش چارەسەرکردنەوەکەوە، بەمەش ناکرێت بەهیچ شێوەیەك ئەوە بسەلمێنین سەبارەت بەوەی کە ئایا هیچ جۆرە باش بونێك لەرەوشی نەخۆشەکەدا رویداوە یان نا.

(ئامادەبوون بۆ بڕواپێکردن ئەو زیادەڕۆیانە روون دەکاتەوە لەنمونەی ئەم جۆرەدا یان دروستکردنیان بەوپەڕی ئاسانی).

٢- کاتێك باشبونێکی بابەتی ڕوو دەدات، زەحمەتە بتوانرێت ئەو رۆڵە دیاری بکرێت کەهێزە دژە سروشتیەکانی جەستەی مرۆڤ پێی هەستاوە، یان چارەسەری پزیشکیی پێشوو کاریگەریی چۆن بووە، یان ئەو چارەسەرە پزیشکییەی کەلەهەمان کاتدا کراوە.

٣- ئەگەری ئەوە هەیە کەوا کاریگەرییەکی ئیحایی وای لەئازاری نەخۆشەکە کردبێت کە بۆ ماوەیەك ئەو ئازارە نەمێنێت، بەلام هیچ گۆرانکارییەکی بابەتی بەسەر رەوشی تەندروستی نەخۆشەکەدا نەهاتووە.

٤- دواجار، ئەگەرێك هەیە، ئەو کاریگەرییە تێبینیکراوە، بەهۆی پزیشکی دەرونیی جەستەییەوە رویدا بێت.

هەندێك جاریش بەهۆی رەوشگەلێکی دەرونیی وەك وروژانی سۆزو ئیحاپێدان لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیشیدا گۆرانکاریی جەستەیی روودەدات. ئەمە لەکاتێکدا هەموو ئەوانە لەچوارچێوەی یاسا سروشتییە فیسۆلۆژی و نەفسییەکاندا رودەدات.

بۆ سەلماندنی ئەو شیفا بەدیهاتووەو تایبەتمەندی سایکۆکینیزیاوە، بەشێوەیەك کە گومان هەڵنەگرێت، پێویستە چاکبونەوەیەکی دیاریکراو

بەدی هاتبێت کەبکرێت لەسەری بوەستین وە هەست بکەین کە ئەم چاکبونەوەیە لای هیچ یەکێك لەنەخۆشەکانی دیکە ڕووی نەداوە، ئەوانەی کەهیچ هەوڵێکیان لەگەڵدا نەدراوە بۆ چاکبونەوەیان بەم ڕێگەیە. پێویستە باشبوونە تەندروستییەکە ڕوویدات بەبێ ئەوەی نەخۆشەکە بەهەوڵی چارەسەرکردنەکە بزانێت، بەمەش ئەگەری هەر کاریگەرییەکی ئیحائی بەدوور دەزانرێت. هەرکاتێکیش هەست بەهەر جۆرە چارەسەرکردنێکی ناسروشتی کرا بەپێی ئەم مەرجانەی سەرەوە کەباسمان کرد، ئەوا پێویستە ئەوە بسەلمێنین کە ئەو چارەسەکردنە لەڕێگەی جوڵەی دەرونیی (سایکۆکینیزیا)وە بووە.

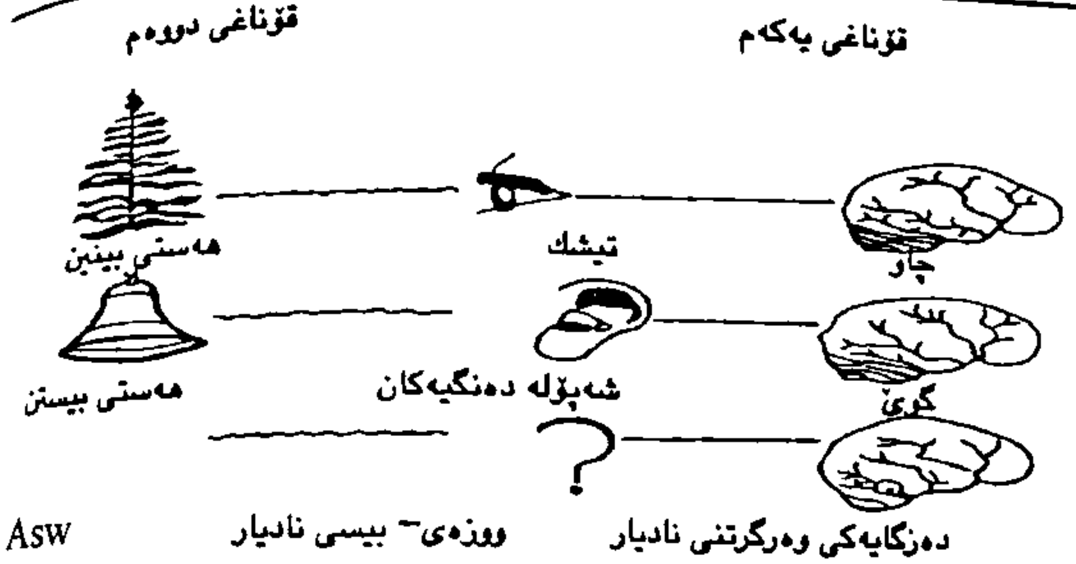
کرداری دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دوو قۆناغە

با بگەڕێینەوە بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (الادراك الحسي الفائق)

کارێکی سودبەخشیشە ئەگەر بەراوردێکی دیکە بکەین، لەنێوان دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (ASW) و هەستە سروشتییەکاندا، ئەوەش لەهەوڵێکدا بۆ تێگەیشتن لەجەوهەری ئەو پرۆسەیەی کەلەسەر بنچینەی توانای پاراسایکۆلۆژی وەستاوە.

دەرکپێککردنی هەستیی لەدوو قۆناغی لەیەکتر جیا ڕوودەدات. کە قۆناغی یەکەم بەشێك لەپرۆسەکە دەگرێتەوە، چونکە ئەو ئاماژانەی کە هەڵگری زانیارییەکانن لەبارەی ڕووداوە دەرکپێکراوەکەوە لەڕووداوە دەرکپێکراوەکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئامرازی هەستیی. بەڵام قۆناغی دووەم لە پرۆسەکان لەناو کائینە مرۆییە دەرکپێکەرەکەدا پێکدێت کە دوای ئەوە دەبێتە هۆی پێگەیشتنێکی گونجاو یان لەگەڵژیانێکی هۆشیارانە بۆ دەرکپێکردن

قۆناغی یەکەم لەهەستی چاوەوە دەست پێدەکات، کە تیشکی ڕوناکی دەنێرێت یان پەرچیدەکاتەوە لەو شتەوە کە دەویسترێت ببینرێت



پاشان تیشکەکە لەگەڵ زانیارییەکاندا لەبارەی شتەکەوە دەگوازرێتەوە بۆ ئەندامی هەستی -چاو- دواجار تیشکەکە دەکەوێتە سەر تۆڕەی چاو. لەم حاڵەوە قۆناغی دووەم دەستپێدەکات، کەوا کەوتنی ئامارە تیشکیەکان زنجیرەیەك لەکارلێك لەئامێری دەماریدا (الجهاز العصبی) دروست دەکات. بە گواستنەوەی ورپاکارەکە بۆ مێشك لەگەڵژیانە هۆشیارانەکە (بۆ بینین) گوشاد دەبێت. هەروەها ئەگەری گوشادبوونی پەرچەکردارێکی رەفتاری گونجاویش هەیە. هەمان ئەم شتەش روودەدات بەنسبەت هەستی بیستنیشەوە.

لەقۆناغی یەکەمدا ئامارە دەنگییەکان دەگوازرێنەوە بۆ گوێ. قۆناغی دووەمیش پرۆسەکان دەگرێتەوە لەئامێری دەماریدا، کەلەکۆتاییدا دەبێتە هۆی روودانی لەگەڵدا ژیانی (گوێ). ئەوەیش لێرەدا گرنگە بریتیە لە ئامارەکە لەگەڵ ئەوەی کە قۆناغی یەکەم تەنها یاساکانی گوێزانەوەی ووزەی بەرپرسیار دیاری دەکات. (لەدەرکپێکردنی هەستیشدا ئەم یاسایانە تەواو فیزیاویانە دەبن). بەپێچەوانەی ئەوەشەوە قۆناغی دووەم ملکەچی یاساگەلێکی دەروونی دەبێت. کەلە (دەروونی) تاکی "psyche"دەرکپێکەردا روودەدات. رەنگیشە لەهەردوو حاڵەتەکەشدا هەڵەو شێوان روو بدەن. ئەگەری ئەوەش هەیە کە شێوان لە پرۆسەی یەکەمدا رووبدات بەهۆی پچران لەگەڵ ئامارە بلاوبووەکاندا (لەرێگەی ئاوێنە یان

هاوێنەوە بەنسبەت هەستی بینینەوە، یان لەرێگەی دەنگەکانەوە بەنسبەت هەستی بیستنەوە.. هتد).

هەروەها (شێوان)یش لەقۆناغی دووەمدا روودەدات لەرێگەی کاریگەری (دەروون)ی کەسە دەرکپێکەرەکەوە، رەنگیشە مەسەلەکە پەیوەندی بەکۆمەڵە چەواشەکارییەکەوە هەبێت (مرۆڤ لەتاریکیدا خەیاڵ دەکات و پێی وایە پیاوێکی بزر دەبینێت) یان پەیوەندی بە (هلوسات) یان هەڵەگەلێکەوە هەیە لەقۆناغی دارشتنی کۆتاییدا وەك ئەوەی کەڕوو دەدات لەحاڵەتی خراپلتێگەیشتنی مانای وێنە دەرکپێکراوەکەدا، یان رەنگە مەسەلەکە پەیوەندی هەبێت بەشێواندنە ئاماژەییەکانەوە هتد.

کارێکی سوودبەخشیشە بەنسبەت توێژینەوەکانی دواترمانەوە کە پرۆسەی – دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر "Asw- Vorgang" دابەش بکەین بۆ ئەم دوو قۆناغە سەرەکییە. لەقۆناغی یەکەمدا زانیارییەکان لەرێگەی روداوی دەرەکیەوە دەگوێزرێنەوە بۆ مرۆڤ (کەرەنگە زیاتر لەرێگەی ووزەی –بیسی) " pis-Energie "ی نادیارەوە بێت. لەقۆناغی دووەمیشدا زانیارییەکان کەهاتوون پرۆسەگەلێکی گونجاو لەمرۆڤدا دروست دەکەن :پەرچەکردارێکی رەفتاریی، یان لەگەڵژیانێکی هۆشیارانە " بۆ دەرك". (بڕوانە هێلکارییە ڕونکارییەکەی دواتر).

لەقۆناغی یەکەمدا– واتە بەنسبەت ئەو شتەوە کە دەویسترێت دەرکی پێبکرێت، جیاکاریی لەنێوان هزرخوێندنەوەو بەرچاوڕوونیدا دەکرێت. پاشان هەڵدەستین بەجیاکردنەوە بەپێی ئەو رێگەیەی کە پێی ئاماژەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر (Asw) (Asw-Signale) گوێزراونەتەوە (ئیدی گوێزانەوە لەشوێندا بەتەنها، یان لەکاتیشدا):

لەدەرکپێکردنی هەستیی هاوچەرخدا ئاماژەکان دەگوازرێنەوە–(Asw) بۆ خاڵێکی دیکە تەنها لەشوێندا: لەگەڕاندنەوەی مەعریفە (Retrokognition) ئاماژەکانی–ASW– لەڕابردووەوە بۆ ئاییندە– وە لەپێشوەختزانی مەعریفیدا "Prakognition" ئەوەش شێوەیەکی

سەرسامکەرە لەشێوەکانی (Asw) کە تێیدا ئامازەکان لەئاییندەوە دەگوازرێنەوە بۆ ڕابردوو.

ئەوەش کەشایانی باسکردنە، مامەڵەکردن لەگەڵ کات لێرەدا دەکرێت وەك چۆن مامەڵە لەگەڵ شوێندا دەکرێت. لەئەنجامی ئەزمونیشمانەوە دەزانین کەئێمە بەئاراستەی جیاواز دەجولێین لەناو شوێندا وە دەتوانین لەسەری ڕابێین.

لەبەرئەم هۆکارەیە کە هەروەها مشتومڕێك گریمانە دەکەین، کە گوێزانەوە لەکاتدا لەڕابردووەوە بۆ ئاییندە لەتوانای ئامازە بەرپرسەکاندایە لەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (Asw) دا، هەروەها بەئاراستەی پێچەوانەش، واتە لەئاییندەوە بۆ ڕابردوو. هێشتا قۆناغی یەکەمیش لەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر (Asw)(Asw-Vorgang) شاراوەیە. ئەو دەکەوێتە ژێر یاسای گوێزانەوەی تایبەت بە ووزەی —بیسی (گریمانەکراو). ئاسانیش نیە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ چاودێری بکرێت.

ئەمە لەکاتێکدا ئێمە زۆرمان زانیوە لەبارەی قۆناغی دووەمەوە کە پشت دەبەستێت بە سایکۆلۆژییەتی فەردیی کەسی دەرکپێکەر، وەك لەدەرکپێکردنی هەستیدا هەیە. ئەم قۆناغەی دووەمیش بەرپرسە لەو شێوە جۆراوجۆرانە کە تێیدا دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر(Asw) دەردەکەوێت با سەرنج بدەین لە((Asw) لەگۆشە نیگای کەسە دەرکپێکەرەوە، بەوشێوەیە تێبینی دەکەین، کە جیاوازییەکی گرنگ و سەیر هەیە لەنێوان ئەو و لەنێوان دەرکپێکردنی هەستیدا. نائامادەگی ئەو لەگەڵژیانەی کە هێمایەکی تایبەت و نمونەییە بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر.

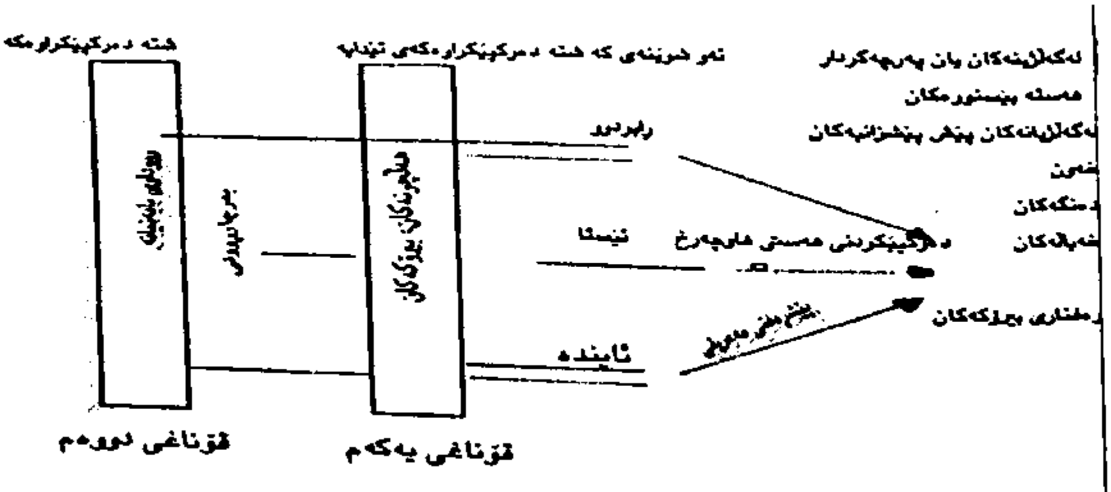
ئێمە دەرك دەکەین، لەهەمان ساتدا، بۆ نمونە، کەی شتێك دەبینین، وە لەگەڵژیانە بینینیەکانمان خێرا جیادەکەینەوە سەبارەت بەوەی کە دەبیستین و بۆنی دەکەین و چێژی دەکەین هتد. هەروەك چۆن لەهەمان ساتدا تێدەگەین لەپلەی ئەو متمانەپێکردنەمان کە دەرك و هەستە

ئاساییەکانمان هەیانە. کاتێکیش ڕەوشەکانی چاودێریکردن ئاڵۆز دەبن، بۆ نمونە، وەك چۆن ڕوودەدات لەتیشکی شکاوەدا، ئەوا ئێمە بەووردی دەزانین، لەو ساتێکدا ناتوانین پشت بە دەرکپێکردنەکانمان ببەستین. ئەم سیفەتە نمونەییەیە کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر نیەتی، بۆیە پێویستە لەسەرمان بگەڕێن بەدوای هۆکاری ئەوەد لەو حەقیقەتەدا کە ئەوە دەگەیەنێت (Asw) زیاتر نوێیە لەدەرکپێکردنە هەستییە ئاسییەکانی وەك هەستی بینین و بۆنکردن و تامکردن و بیستن و هتد.

ئەوەش بەپێی مێژووی وەچەکانی بونەوەر زیندوەکان، هەروەها لەبەرئەوەی ئەم دەرکپێکردنە دەزگایەکی جەستەیی ڕوونی تایبەت بەخۆی پەرەپێنەداوە (Somatischen Asw-Organe).

لەکاتێکدا هەستە تەقلیدییەکان بەدرێژایی چەندین سەدان ملیۆن ساڵ پەرەیان سەندووە).

دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر لەگۆشەنیگای مێژووی پەرەسەندنەوە تا ڕادەیەك دیاردەیەکی تازەپێگەیشتووە، وادیار پەیوەستە بە دەرکەوتنی (شعور)ەوە.



نمونەیەکی هێلکاری بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر

لەبەرئەوە لەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا (Asw) لەگەڵژیان (معایشە) ێکی شعوری نمونەیی نادۆزینەوە بکرێت بەئاسانی بناسرێتەوە.

پێویستە ئەوەش بوترێت، دەرکپێکردنە هەستییە لەرادەبەدەرکان دەتوانن لەشێوەی لەگەڵژیانی هەستی جۆراوجۆردا دەربکەون، دەتوانێت بەسیفەتی چاو دەربکەوێت بۆ وێنەکان، یان بەسیفەتی بیستنی دەنگەکان و، بۆنکردنی بۆنەکان و هتد یان دەتوانێت پەرچەکردارێکی میکانیکی دروست بکات، بێ ئەوەی مرۆڤ بەشێوەیەکی هۆشیارانە لەگەڵی بژی، بەڵکو ئەم پەرچەکردارە تەنها بەشێوەیەکی لاوەکی دەبێت، وەك لەحاڵەتی گەڕان بەهۆی گۆچانی هەستپێکردنەوە.

ئەگەری ئەوەش هەیە لەگەڵژیانەکان و پەرچەکردارەکان بەهۆی هۆکارگەلێکەوە بهەژێن و ڕووبدەن کە پەیوەندیان بە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەرەوە نیە.

ئەم مۆرکە لاشعوریەش بەربەستێکی گەورە دروست دەکات بۆ (ASW) لەهەموو تاقیکردنەوەکاندا کە کار دەکات بۆ ئەوەی وا لەم دەرکپێکردنە بکات بکەوێتە ژێر چاودێریکردنێکی ئاگایانەو بەکارهێنانی لەگۆڕەپانی کرداریدا وەك هەستێکی زیادە بەتەنیشت هەستەکانی دیکەوە.

رەنگیشە هەندێك جار رەوشی (ASW) ئاڵۆز بێت و وای لێبکات جێی متمانە نەبێت، ئەمە لەکاتێکدا کەسی دەرکپێکەر تێبینی ئەم ئاڵۆزبوونە ناکات کەڕویداوە لەڕەوشەکاندا.

بەڵام خۆشبەختانە، ئەوەی کەلەبڕگەکانی پێشوودا باسمان کرد بەڕاست دانانرێت تەنها بەهەندێك خۆپارێزیەوە نەبێت، ئێمە ناتوانین، بەشێوەیەکی گشتی، بەهۆی روخسارگەلێکی تایبەتیەوە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر بناسینەوە کەلە چ کاتێکدا ڕوودەدات و لەچ کاتێکدا جێی متمانەیە، بەڵام هەندێك کەسی شارەزاو بەئەزموون هەن فێربوون ئەمە دیاری بکەن و بیناسنەوە، بەپشت بەستن بە تایبەتمەندیگەلێکی خودیی، کە چ کاتێك دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەریان کار دەکات و چ کاتێك کار ناکات.

ئێمە نابێت ئەم حاڵەتە بەکەم بگرین، هەروەك چۆن دیاریکردنەکە بێ

بەش نیە لەمەڵە. شارەزایی پێویست و بەئاگابوونی وریایانە گرنگە لەپێناو ئەوەدا کە تایبەتمەندییەکانی جیاکاریی لاواز پشتگوێ نەخەین.

بەڵام بەزیادبونی ئەزمونەکان، دەتوانرێت خەسڵەتەکانی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەری دروست بناسینەوە، بۆیە دەکرێت هیواکان لەسەر ئەوە بونیاد بنێین کە بتوانین دواجار وا لەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بکەین بیخەینە ژێر کۆنترۆڵی خۆمانەوەو وەك هەستەکانی دیکەمان بەکاری بهێنین و بتوانین متمانە بەو هەستەمان بکەین.

لەبارەی جۆراوجۆری شێوەکانی لەگەڵ ژیانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر.

نەبوونی تایبەتمەندییەکی جیاکەرەوە بۆ دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر، هۆکارێکە بۆ هەمەجۆری ئەو شێوازانەی کە دەکرێت مرۆڤ لەرێگەیانەوە بەو دەرکپێکردنەو لەگەڵژیانە بگات، لەبەرئەوەی ئەم دەرکپێکردنەش ئەندامێکی تایبەت بەخۆیی نیە (بۆ نمونە، وەك ئەندامی بینین کە چاوە)، کەلەرێگەیەوە ئەو لەگەڵدازیانە بخاتەڕوو، بۆیە دەبێت ئەندامێك، یان ئامرازێکی تر بخوازێت و سوودی لێ ببینێت، یان پشت بەکەناڵێکی دیکە ببەستێت، کەرەنگە لەرێگەی خەوێکەوە، یان هەستێکی نادیاریکراوەوە لەگەڵدازیانەکە بەئاکام بگەیەنێت، یان لەرێگەی پەرچەکردارێکی رەفتارییەوە، یان هەر پەرچەکردارێکی تری جەستەوە، بۆ نمونە، مرۆڤ ئەگەر بیەوێت شتێك ببینێت، ئەوا پەنا دەباتە بەر چاوی، وەك ئەندامێك بۆ بینین، کەواتە چاو ئەندامێکی مرۆڤە و تایبەتە بەهەستی بینین، بەڵام دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەردەر، چونکە ئەندامێکی تایبەت بەخۆی نیە، بەشێوەیەکی ناچاری پەنا دەباتە بەر هەستەکان، یان هەر کەناڵێکی دیکەو هەوڵ دەدات لەرێگەیەوە لەگەڵدازیانەکە بهێنێتە دی.

لەم کاتەشدا، مرۆڤ دەتوانێت لەگەڵ ئەو زانیاریانەدا بژی کەلەهەموو ئەو شێوانەدا دێن، کەوا عەقڵی کەسە دەرکپێکەرەکە ئامادەیی خۆی بۆ نیشان

دەدات.

بۆ نمونە، ئەو مرۆڤەی کە زیاتر کەناڵی بینین بەباشتر دادەنێت و لەرێگەی بینینەوە شتەکان لەیادەوەریدا زەخیرە دەکات و، پێی باشترە بخوێنێتەوەو شتی وێنەگیراو سەیر بکات، ئەم جۆرە کەسە رەنگە زیاتر حاڵەتی لەگەڵداژیانەکانی لەشێوەی خەوێکدا بێت، ئەو مروڤەش کەزیاتر پشت بەهەستی بیستن دەبەستێت لەژیانیدا، ئەوا حاڵەتە لەگەڵداژیانەکانی لەشێوەی بینینی دەنگێکدا دەبێت، هەندێك جاریش مرۆڤ حاڵەتی دەرونیەکانی دەبنە ئیحا بەخشێك یان ئاگادارکردنەوەیەك سەبارەت بەروداوێك کەلەپێشە روودات، لەم حاڵەتەشدا دەروون دەبێتە کەناڵێك یان ئامرازێك، یان خاڵێك بۆ روودانی لەگەڵژیان (معایشة)کە.

با ئەم چەند جۆرە سەبارەت بە (لەگەڵژیان) بەیەکێك لەنمونەکانی تاڵی بکەینەوە.

وێنای حاڵەتێك گریمانەیی بکە کە بەرێزێك بەناوی (ج) حاڵەتی لەگەڵژیانێکی بەسەردا هاتووەو لەرێگەی لەگەڵژیانەوە رێنومایی کراوە بۆ دۆزینەوەی بڕێك لەئاڵتونی شاراوە. (با لێرەدا وای دابنێن، ئەم دەرکپێکردنە لەڕاستیدا بەهۆی ئەو لەگەڵژیانەوە بوو، لەواقیعیشدا کەسەکە توانی بەهۆی ئەو لەگەڵژیانەوە ئاڵتونەکە بدۆزێتەوە (بڕوانە مەرجی یەکەم لەمەرجەکانی لەگەڵژیانی ڕاستەقینەی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر، سەرەڕای ئەوەش، بەرێز (ج)پێشتر، هیچ زانیارییەکی نەبووە دەربارەی شوێنی ئەو ئاڵتونە- مەرجی دووەم.

رەنگە لەگەڵژیانەکەی بەرێز (ج) بەچەند شێوەیەکی جۆراوجۆر بووبێت واتە: لەوانەیە خەوێکی دی بێت و تێیدا ئەو شوێنەی بینیبێت کە ئاڵتونەکەی تێدا شارابوەوە، لەم حاڵەتەدا لەگەڵژیانەکە لەشێوەی لەگەڵژیانێکی بینینی سروشتیدا دەرکەوتووە.

- پێدەچێت لەخەویدا پیاوێکی مردووی بینیبێت کە پەلی ئەمی گرتبێت و بەئاماژە تێی گەیاندبێت کە لەو شوێنەدا چاڵێك هەڵبکەنێت، ئەمەش

لەگەڵژیانێکی بینینیە بەشێوەی درامیی.

– یان رەنگە خەوێکی بینیبێت کەوا پیاوێکی مردوو شوێنی ئاڵتونەکەی بۆ ئاشکرا کردبێت. لەگەڵژیانێکی ئاوێتە (بینینی و بیستنی بەشێوەیەکی درامیی).

– پێدەچێت گوێ ی لەدەنگێك (رۆحێك) بووبێت کە شوێنی ئاڵتونەکەی پیشان دەدات.

لەگەڵژیانێکی بیستنی پوخت بەشێوەیەکی درامیی.

پێدەچێت کە بەشێوەیەکی کتوپڕ (بیری کەوتبێتەوە) کەلەژیانی پێشوویدا ئەو ئاڵتونەی شاردۆتەوە.

شێوانی لەگەڵژیانەکە کە بەپێی سستمێکی ئایدۆلۆژی مرۆڤێك کەبڕوای بە (بەرجەستەبوونی) پێشوویی هەیە، واتە بڕوای بە دوونادونی رۆح هەیە.

پێدەچێت کە لەگەڵژیانێکی پێکهێنابێت لەگەڵ بونەوەرێکدا کەلەهەسارەیەکی دیکەوە هاتبێت و زانیاری پێ دابێت سەبارەت بەشوێنی ئاڵتونەکە.

شێوانی لەگەڵ ژیانەکە بەپێی گرنگیپێدانەکانی و سستمی بیرکردنەوەکەی.

پێدەچێت کە خەوێکی بینیبێت و تێیدا پاشەڕۆی بینیبێت لەشوێنێکدا و بڕیاری دابێت لەو شوێنەدا چاڵ هەڵبکەنێت.

ئەمەش لەگەڵژیانێکی بینینی هێمایی شێواو بێت. بەپێی مومارەسە ئاساییەکانیش لەراڤەکردنی خەودا، پاشەڕۆ زۆرجار پەیوەست دەکرێتەوە بەپارەو سامانەوە.

- رەنگە لەخەوەکەیدا تەنها بۆنی پاشەڕۆی کردبێت.
- گوزارشتێکی هێمایی بۆ لەگەڵژیانی بۆنکردن.
- پێدەچێت خەوێکی بینیبێت و تێیدا خوداوەند شوێنی ئەو ئاڵتونەی پێ نیشان دابێت، ئەمەش وەك پاداشتێك لەبری ئەو ژیانە ڕاست و دروستەی کە گوزەراندوویەتی.

لەگەڵژیانێك کە لەقالبێکی ئاینیدا بەدیار بکەوێت.

رەنگە ترپەی دڵی زیادی کردبێت عەرەق بەناوچاویدا هاتبێتە خوارەوە، کاتێك بەنزیك ئەو شوێنەدا ڕۆیشتبێت کەوا ئاڵتونەکەی تێدا شاراوەتەوە.

دەرکپێکردنــی هەسـتیی لەڕادەبــەدەر کەلــە شـێوەی وەڵامدانەوەیـەکی فیسۆلۆژیدا دەریکەوێت.

رەنگە ئاڵتونەکە بدۆزێتەوە بەهۆی هەستی لێدانەوە.

وەڵامدانەوەیەکی جوڵەیی بەشێوازێکی دیکە.

– پێدەچێت بەشێوەیەکی لـەخۆوەیی لەسـەر کاغـەزێك شـتێکی نوسیبێ کەئەو نوسینە زانیاری بدات سەبارەت بەشوێنی ئاڵتونەکە.

وەڵامدانەوەیەکی جوڵەیی بەشێوەیەکی دیکە.

– پێدەچێت بروانێت بۆ تۆپێکی بلوریی و، تێیدا شوێنی ئاڵتونەکە ببینێ.

لەگەڵژیانێکی بینینی بەشێوەیەکی دیکە.

لەتوانامانـدایــە وێنــای چــەندین جــۆری دیکــە لەئەگــەر گریمانــە بکــەین، کەلەرێگەیەوە بەرێز (ج) دەتوانێت ئاڵتونەکە بدۆزێتــەوە. بــەڵام ئەمــە بابەتی ئێستامان نیە. چونکە ئەگـەرەکان لەشـێوە لاشـعورییەکانەوە درێژدەبنـەوە، وەك ئەوەی لەحاڵەتی (خەملاندنی رووت)ی دیاری نەکراودا بۆ لەگەڵژیانگەلێك کەلەئاسـتێکی بـەرزی ئاگاییدایـە: لەخەملاندنــە ئاڵۆزەکانــەوەو پاڵنانێك بۆ کردنی شتێك کە ناتوانرێت راڤە بکرێت و لەگەڵـژیانی دیکـە بـۆ حاڵەتگەلێکی نیمـچە شـعوریی و، بـۆ لەگەڵـژیانێکی سـەیر کـە دەکرێـت بەشـارەزاییەکی پێویست لەهەست تێی بپەڕێنرێت کەهەنـدێك جـار دەچـێتە دەرەوەی ئەوەی کە مرۆڤ هەستی پێ دەکات لەحاڵەتی شعوریی ئاساییدا.

بەسروشـتی خـۆی، ئــەم جـۆرە لەگەڵژیانــە زینــدووە شــوێنەوارێك لــەژیانی مرۆڤــدا بــەجێ دەهێڵێــت، کــە زۆرجـار بەدرێــژایی ژیــانی بــەردەوام دەبێت. لەلایەکی دیکەوە ئاماژە لاوازەکان (بەتایبەتی لەکاتێکدا کەمێشك ساز نەبێت بۆ پێشوازیکردن لێی). ئاگایمان ناوروژێنێت، لەبەرئەوە بەپلەیەکی زۆر کەم و لاواز دەمێنێتەوە کە هەستی پێ ناکرێت.

بــەڵام لەگەڵـژیانی کۆتـایی بکاتــە هــەر ئاسـتێك لەچـالاکیی. ئــەوا سیفەتی

تایبەتی بۆ دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر زۆر سەرسامکەرە. کارکردنی Asw پشت نابەستێت بەحالەتی ئاگایی سروشتی، بەڵکو بەپێچەوانەوە، پێویست بەحاڵەتێکی هەستیی گۆڕاو دەکات (کەدواتر بەدرێژیی باس لەم حەقیقەتە زۆر گرنگە دەکەین).

هەندێکجار دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەری لەخۆوەیی لەحاڵەتێکدا روو دەدات کەوا کەمترین وریایی و ئاگایی تێدایە: لەکاتی زیندەخەوندا، لەکاتی سستی و کەم ئاگاییدا، یان لەکاتی هەبوونی تا دا، لەکاتی خەو یان لەحاڵەتی هاوشێوەدا.

ئەگەری ئەوەش هەیە گۆڕانی حالەتی شعور ماوەیەکی زیاتر بخایەنێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم بەردەوامیە رەنگە ماوەیەکی زۆر کەم بخایەنێت، لەهەندێك حاڵەتیشدا کەسی دەرکپێکەر تێبینی ئەو گۆڕانە ناکات کەلەهەستیدا رویداوە.

هەروەها پێی وایە کە ئەو لەو ماوەیەدا لەحاڵەتی ئاگاییەکی ئاسایدا ژیاوە. ئەمە لەکاتێکدا راپۆرتەکانی ئەوانەی هەستاون بەچاودێری خۆیی ئەوانەی بەو لەگەڵژیانە (معايشة) دا رۆیشتوون، نزیکە لەو دەرئەنجامەوە کە لەو ماوەیەدا بە بێ گومان حالەتی شعور گۆڕانی بەسەردا هاتووەو چۆتە رەوشێکی دیکەوە.

وا دیارە کە (Asw) هیچ کاتێك لەحاڵەتی بەئاگایی تەواوەتیدا روینەداوە کە ئەمە بەگرنگ دادەنرێت بۆ بیرکردنەوەی لۆژیکی چالاك، یان کاری فیکری رۆتینی. لەبۆنەی تریشدا، دەکرێت چاودێری دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدرە بکرێت، لەحاڵەتەکانی هەستیی گۆڕاودا لەناخی ناخەوە: لەتێراماندا (Meditation) یان حاڵەتی غەیبوبەدا (Trance) (بۆ نمونە، لای نێوەندکارە رۆحیەکان) یان لەخەواندنی موگناتیسیدا. دواتریش دەبینین ئەم حاڵەتانە کەهاوشێوەی نوستنن هەموویان لەیەکەوە نزیك و پەیوەستیەك لەنێوانیاندا هەیەو لەرووی جەوهەریشەوە چەند شێوەیەکی جۆراوجۆرن بۆ یەك حاڵەت.

پشت بەستنی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر(ASW) بەو حاڵەتانەی کە هاوشێوەی خەوتنن، کەتێیدا هەست لەئاستێکی نزمدایە، ئاستەنگیەکی دیکە دروست دەکات لەفەراهەمبوونی شێوەکانی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەرەدا. لەزۆر حاڵەتیشدا ئەو چالاکییە دەرونییەی کەهاوشێوەی خەوە (کە بە سیفەتێکی تایبەتیی دادەنرێت بۆ ئەم حاڵەتانە) گوزارشتێك دەدۆزێتەوە لەجۆری لەگەڵداژیانەکان، واتە هەر جارەی بەجۆرێك لەگەڵژیانەکە دروست دەبێت.

وەك ئاشکراشە لامان، خەونەکان زۆرجار کاریگەر دەبن بەدونیای جوانی ئالۆزیکی گەردوون، هەروەك چۆن لەگەڵژیانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر کاریگەر دەبێت بەپرۆسەکانی عەقڵی شاراوەو پەنهان، کەلەزەینی کەسی دەرکپێکەردا روو دەدات. رەنگیشە لەگەڵژیانەکە (وەك پێویستیش نا) بەشێوەیەکی جوان شێواو بێت، تەواو وەك ئەوەی لەخەودا روودەدات. جاری واش هەیە شێوانەکە دەگاتە ڕادەیەك کە زەحمەتە مرۆڤ دەرك بەمانا ئەسڵیەکەی بکات.

لەبارەی جۆراوجۆری هێماکانەوە

زۆرجار ئەو زانیارییانەی کەلە رێگەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرەوە پێمان دەگات لەشێوەی هێما دەبن. ئەو هێمایانەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە گۆڕانیان بەسەردا دێت.

لێرەدا هەندێك نمونە دەخەینەڕوو، سەبارەت بەنمونەی ئەم شێواندنە هێمایانە: نمونەکانیشم لە بینینەکانی توێژەری بەناوبانگی فەرەنسی ئۆجین ئۆستی (Eugene Osty) وەرهەڵبژاردەوە کە تایبەتە بەبواری دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر:

" ئەو کەسە دەبینم کە بە زنجیر بەستراوەتەوەو جوڵەی لێبڕیوە. ئەو ماسولکەکانی بەئاراستەی پێچەوانەی زنجیرەکەوە توند دەکات وەك ئەوەی بیەوێت خۆی دەرباز بکات، بەڵام هەوڵەکانی بێ هودە دەرچوون. لەهەموو هەوڵەکانیدا شکستی خوارد. بەڵام ئەو گەیشتە خاڵێك کەتێیدا دەتوانێت بەکۆششێکی گەورە زنجیرەکان بپسێنێت کە پەستویانەتەوە".

" هەموو شتێك لەژیانی ئەم کەسەدا ڕەشە، چانس لەگەڵیدا دادپەروەر نەبووە، بەڵام لەئایندەی نزیکدا تیشکێك دەبینم کە تاریکی دەبڕێت، پاشان تیشکێکی گەورەتر بڵاودەبێتەوە. ڕۆژانێکی باشتر هەن کە لەچاوەڕوانی ئەم کەسەدان".

" لەدەوروبەری ئەم پیاوە وێنەی کەسانێك دەبینم زەحمەت و ناڕەحەتی دەکێشن و ، خوێن و خەڵکانی نەخۆش دەبینم، ئەم پیاوە گرنگی بەنەخۆشەکان داوەو چاودێری کردوون: ئەم پیاوە پزیشکە".

مێشکێکی گەورە دەبینم کە لەناویدا پرشنگێکی زۆر هەیە. لەدەوروبەری ژمارەو نەخشەسازی و هێڵی جۆراوجۆر دەبینم.

ئەم پیاوە لەبواری زانستیدا کار دەکات، بەڵام بوارە زانستیەکەی گرنگی دەدات بەبیناو تەلارسازی: وا دیارە ئەم کەسە ئەندازیار یان تەلارسازە " وا دەبینم کە ژیانی ئەم پیاوە وەك شریتێکی ڕەش وایە، لەم ماوەیەدا زۆر لاواز

بووە و لەئایندەشدا زیاتر لاواز دەبێت، ئەمەش مانای وایە کە مرۆڤ چاوەڕوانی دەکات".

" شتێکی نائاسایی لەسەر ئەم ئافرەتەدا دەسووڕێتەوە. ئەمە وەك مرۆڤەکانی دیکە نیە. کونێکی رەش لەچاوی ڕاستیدا دەبینم. ناتوانێت بەچاوی ڕاستی شت ببینێت". یەکێك لەباشترین هاورێکانی ئۆستی کەناوی "de Fleuriere" ئەم بەدییکردن (مشاهدة) بەمشێوەیە دەگێڕێتەوە:

" بە بەردەوامیی لەپەیوەندییەکی (حدسی) پەیگیریدا بووم لەگەڵ کۆمەڵ کەسانێکی توڕەدا، کە بەسروشتی خۆیان وەڕس بوون، یان لەحاڵەتێکدابوون کە بەتوندی توڕەیی دایگرتبوون. زۆرجاریش ئەو بەدییکردنە کەئەم حاڵەنە روون دەکەنەوە زۆر مایەی سەرنجن.

من شەپۆلێك لە هەڵەم بینی کەهەندێکیان وەك دوکەڵی جگەرە وابوون، کەلە مێشك و سنگی کەسەکەوە دەردەچوون. هەڵمەکە رەش و خۆڵەمێشی بوون، بەڵام رەنگێکی زەردی نامۆی پێوەدیاربوو. بەپێچەوانەی ئەمەشەوە لەهەندێك کەس جۆرە مژێکی سوورو پەمەیی جوانم بینیوە لەچواردەوری هەندێك کەس دەرکەوتن".

هەردوو ئەم نمونەیە ئەو راپۆرتانەمان بە بیردەهێننەوە دەربارەی حاڵەتەکانی (پەرکەم) یان (مژی کەماڵ)ی مرۆڤایەتی کەلەشێوەی هەڵمێکی رەنگاورەنگی جەستەدا بینراون. لەژێر رۆشنایی ئەوەی کەباسمانکرد، بە وردبینی رابمێنین لەم (مژی کەماڵانە) بەو پێیەی ڕیتمێکی ترن لەوێناکردنی هێمایی.

ئەوەی مایەی ئاماژەپێکردنە ئەوەیە کە بەدییکردنەکان هەمیشە لەشێوەی هێمادا دەردەکەون و پێویستیان بە راڤەکردن دەبێت، جۆری هەر هێمایەکیش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە بەپێی سروشت و پێکهاتەی خەیاڵی کەسەکە دەگۆڕێت، هەندێك جاریش وا دەبێت کەبەهۆی بەهەڵە راڤەکردنی هێماکانەوە، حەقیقەتی بەدییکردنەکە نەتوانێت بزانرێت، بۆیە باشترین رێ بۆ خۆلادان لەکەوتنە ناو ئەو حاڵەتەوە کە بەهەڵە راڤەی بەدیکردنێك بکەین، ئەوەیە

هەرکەسێك کە هەڵدەستێت بەکاری بەدییکردن، سود لەئەزمونەکانی خۆی ببینێت و، هەولبدات بزانێت لای ئەو دەرکپێکردنەکان لەچ فۆرمێکی هێمایدا بەدیار دەکەون، ئەمە جگە لەوەی بەشێکی زۆر لەهێماکان لەنێوان زۆربەی مرۆڤەکاندا هاوبەشن و وەك یەك وان.

"کارل کۆستاف یونگ"کە زانایەکی بواری دەروونناسیە دەڵێت: هەندێك هێمای نمونەییان بۆ دەرکەوتووە کە زۆربەی خەڵك تێدا هاوبەشن (زۆرێکیش لەو هێمایانە لەبواری غەریزەی سێکسیدان، هەروەها لەو وێنە پوخت و ئەبستراکتانەن کە دەگەڕێنەوە بۆ سەردەمی تاریکی پێش مێژووی مرۆڤایەتی). ئەمە لەکاتێکدا پێکهاتەی سایکۆلۆژی ئێستا بۆ کەسی دەرکپێکەر، زۆربەی جۆری ئەو هێمایانە دیاری دەکات، هەروەها لەگەڵیانە پێشوەکانی و بیرکردنەوەکانی و ئارەزووەکانی و ترسەکانی و هتد.. لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکەوە دەگۆڕێن. شارەزایی دوورودرێژو فراوان پێویستن بۆ راڤەکردنی مانای ئەو بەدییکردنانە بەشێوەیەکی تەواو و تەندروست.

ئەو حاڵەتانەی کەوا کاری سلبی دەکەنە سەر دەرئەنجامەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر

بـوونی مـرۆڤ و پێکهاتـەی و ئـەو ژینگەیـەی کەتێیـدا دەژی و پەیوەندییـەکانی لەگـەڵ دەوروبـەری، لەشـتەکان و کەسـەکان، لەسـەر چۆنیەتی فۆرمەلەبوونی باوەڕی مرۆڤ وەستاوە، لەبـەر ئـەوە نـەك تـەنها لەحاڵەتی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا، بەڵکو لەهەموو لەحەزو ساتەوەختێکدا مرۆڤ پێویستی بەباوەڕ هەیە، هـیچ کارێـك ئـەنجام نـادات بەدەستەوە، یان ئـەنجامی تـەواو و دروسـت نـادات بەدەسـتەوە، ئەگـەر لەپـشتیەوە بـاوەڕێکی بـەهێز نـەبێت، ئـەم حاڵەتـەش بەهـەمان شـێوە بەسەر (دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر)یشدا جێبەجێ دەبێـت، هـەر بۆیە ئەو کەسانە کە نکوڵی لەبوونی ئەم توانا شـاراوانەی مـرۆڤ دەکـەن، ناتوانرێت لەرێگەیانەوە هیچ ئەنجامێکی دروست بەدەسـت بێـت ئەگـەر هـاتوو ئـەم کەسـانە کـەباوەڕیان بـەم توانایـە نیـە، خرانـە ژێـر تاقیکردنـەوەوە،یان هـەوڵیان لەگـەڵ درا کەبـە شـێوەی موگناتیـسی بخەوێنرێن، کەواتـە بـوونی بـاوەڕ بەحاڵەتەکـە دەبێتـە مـەرجی یەکـەم، تەنانـەت بـۆ دەرککـردن بـەخوداش ئەمـە دەبێتـە مـەرجێك وەك خـوای گەورە دەفەرمێت: " من هێندە لای ئەو کەسانە بـەدی دەبم کـە بڕوایـان پێمە"، باوەڕ بنچینەی هەموو کارێکە، کەواتە ئەگەر کەسێك تانەوپـەڕی نکوڵی بکات لەم توانایە مـرۆڤ و بـڕوای پـێ نـەبێت ئـەوا زۆر زەحمـەت و ئەسـتەنگ دەبێـت بتوانرێـت لەرێگـەی ئـەم کەسـە بـێ بـاوەڕەوە هـیچ دەرکپێکردنێکی باڵا بەدەست بخرێت.

بـۆ ئـەوەی ئەمـەش بەشـێوەیەکی زانـستی بـسەلمێنرێت، زانـای دەروونناسی خاتوو " کیر ترودە شمایدلر" لەنیۆیۆرك هات ئەم حاڵەتـەی تاقیکردەوە بەسەر خوێندکارەکانیدا، هـات خوێنـدکارەکانی کـرد بـەدوو بەشەوە ئەوانەیان بڕوایان بە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبـەدەر هەیەو

ئەوانەیش کەبڕوایان پێی نیە، ئینجا هات چەند زانیارییەکی لەسەر چەند پارچە کاغەزێك نوسی و خستیە ناو زەرفێکی داخراوەوە کەبەهیچ شێوەیەك نەدەتوانرا لەدەرەوە ناو کاغەزەکە ببینرێت و زانیارییەکەی ناوی بخوێنرێتەوە، ئینجا هەر زەرفێکی دایە دەستی خوێندکارێك بۆ ئەوەی لەرێگەی دەرکپێکردنەوە بەبێ کردنەوەی زەرفەکە بتوانن زانیارییەکانی ناوی ئاشکرا بکەن، ئەنجامەکەشی بەو شێوەیە بوون کە ئەوانەیان بڕوایان بەم هێزو توانا شاراوەیەی مرۆڤ نەبوو، ئاستی دەرکپێکردنەکەیان زۆر نزمتر بوو لەوەی کە ڕەنگ بێت مرۆڤێك لەرێگەی رێکەوتەوە بتوانێت ڕێی لەزانیارییەکانی ناو زەرفەکان بکەوێت، واتە ئەنجامی هەموویان بەشێوەیەك بوو کەوا کەسیان سەرکەتوو نەبوون، بەڵام ئەوانەیان کەبڕوایان بەحاڵەتەکە هەبوو، واتە بڕوایان بەتوانای مرۆڤ هەبوو کەبتوانێت لەرێگەی دەرکپێکردنەوە زانیاری وەربگرێت، ئەنجامی ئەم گروپە لەسەرو ئاستی ناوەندەوە بوو.

ڕەنگە هۆکاری ئەوەی کە بۆچی گروپە بێباوەڕەکە ئەنجامەکەیان سەرکەتوو نەبوو، بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئەمانە وایان نیشانداوە کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەریان کار ناکات، ئەم نکوڵیکردنەشیان کار لەعەقڵی ناوەوەیان کردوە، ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی دەرکپێکردنەکە بێ ئاکام بێت، هەروەك چۆن ئێمە لەژیانی ڕۆژانەماندا ئەگەر نکوڵی هەر توانایەکی خۆمان کرد کە بتوانین کارێك ئەنجام بدەین، ئەوا ئەگەر کارەکەشمان ئەنجامدا ئەوا زۆربەی هەرە زۆری جارەکان لەکارەکەماندا سەرکەوتوو نابین، کەواتە جارێکی دیکە دوپاتی دەکەینەوە، کەباوەڕ بنچینەیە بۆ هەر دەرکپێکردنێك، بەڵکو دەتوانین زۆر دوورتر لەمە بڕۆین و بڵێین، ئەوەی ئێمە لەم جیهانەدا بەدی دەکەین، لەشێوەو هەیئەتی باوەڕی ئێمەدا فۆرمەلە بوون نەك شتەکان خۆیان وابن و ئێمە دەیانبینین، بەڵکو شتەکان بەوشێوە هەن و دەردەکەون کەئێمە باوەڕمان وایە کە وان، ئەگینا ئەگەر ئێمە سستمی بیرکردنەوەو ئایدیای خۆمان بگۆڕین، بەمەرجێك توانامان

هەبێت بیگۆڕین، نەك وا پیشان بدەین کە گۆڕیومانەو فێڵ لەخۆمان بکەین، ئەوا دونیاو وجود جارێکی دیکە بەوشێوەیە دەردەکەوێتەوە کەئێمە لەڕێمە نوێکەدا بەدیمان کردووە، یان لەهەیئەت و فۆرمێکدا کە جارێك لەجاران لەلایەن کەسێکی دیکەوە بەدی کراوە یان بینراوە، تەنانەت ئەگەری ئەوەش هەیە ئەو بەدیکردنە پێشوەختەش کەلەلایەن کەسێکەوە بەدی کراوە، بگەڕێتەوە بۆ سەردەمێك کە لەپێش مێژووی نوێی بەشەریشەوە بێت، واتە ئێمە دەکرێت جیهان لەفۆرمێکدا بەدی بکەین کەپێش ملیۆنێك ساڵ ئەو ژیانە لەلایەن مرۆڤێکەوە بەدی کرابێت و ئەو فۆرمە ماوەتەوەو ئێمە دەکرێت لەهەندێك لەحەزەی وەك زیندەخەون و خەواندنی موگناتیسی و تا و خەوتنی ئاسایی و ترسدا بتوانین ئەو دونیایە جارێکی دیکە ببینینەوە، ئەمەش بەبەڵگەی ئەوەی ئێمە هەموومان خەون دەبینین، خەونیش وەك ئاشکرایە هەمیشە بریتیە لەکۆمەڵێك هێماو تەنها لەڕێگەی راڤەکردنەوە دەتوانین لەمانا راستەقینەکەی تێبگەین، باشە ئەی بۆچی بۆ راڤەکردنی خەونەکانی هەموومان پەنا بۆ یەك مانای هاوبەش دەبەین بۆ راڤەکردنی هێماو رەمزەکانی ناو خەونە جیاوازەکانی هەر یەکەمان، کەواتە هاوبەش بوونی مانای هێماکان لەنێو خەونە جیاوازەکانی هەر یەکەمان بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە ئێمە لەبەردەم سستمێکی هێمایداین، یان ئەوانە بەنسبەت ئێمەوە هێمان، ئەگینا لەچێوەی خۆیاندا تەنها مانان و گوزارشتێکن لەدونیای رابردوو ئایندەی ئێمە، ئەوەش بۆتە پەردەو ماسکێك کە نایەڵێت ئێمە وەك پێویست لەگەڵ ئەو دونیاگەلەدا ئاشنابین دەگەڕێتەوە بۆ نائامادەگی ئێمە وەك کەس و وەك جەستەو وەك بیرکردنەوە و وەك بیرباوەڕمان، ئێمە لەیەك ساتەوەختدا لەناو کۆمەڵێك دونیاداین نەك یەك دونیا، لەبەرامبەر کۆمەڵێك فۆرمداین لەژیان و لەبەدیکردن و لەدەرکپێکردن، بەڵام بەسانایی ناتوانین لەنێو ئەو دونیایەنەدا بێین و بچین و لەدونیایەکەوە بچین بۆ دونیایەکی دیکە، تەنها لەو ساتانەدا نەبێت کە تێیدا دەتوانین کەناڵێك دروست بکەین بۆ گوێزانەوەو هاتوچۆکردن، حاڵەتەکانی تێرامانی قوڵ تاڕادەی فەرامۆشکردنی تەواوەتی

جەستە، لەهۆش خۆ چوون، زیندە خەون، خەونی ئاسایی، نەخۆشی وەك تا لێنیشتن، هەروەها ترس تا رادەی تۆقین، باوەڕی تەواوەتی بەشتێك وەك بڕوابوون بەسیحرو نوشتەو جادویی، دواجاریش مردن، هەموو ئەمانە کۆمەڵێك کەناڵی دروست و هەندێکیشیان نادروست و هەندێکیشیان حەتمین بۆ ئەوەی ئێمە لێیەوە لەدونیایەکەوە بگوێزینەوە بۆ دونیایەکی دیکە، لەبینینێکەوە بۆ بینینێکی دیکە، لەفەزایەکەوە بۆ فەزایەکی دیکە.

چەند حاڵەتێکی ئاڵۆزی (Asw) لەژیانی ڕۆژانەدا

پێشتر چەند حاڵەتێکمان باسکرد لەحاڵەتەکان (پێنج نمونەکە)، تێدا ئەو لەگەڵژیانانە باسکران کە بەهۆی هەڵە یان بەنهانکردنەوە تێیاندا دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەر ڕووی نەداوە، پێویستیشە ئەوە فەرامۆش نەکەین چەند حاڵەتێکی دیکە بوونی هەیە کەتێیدا لەگەڵژیانی –دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەر نابینینەوە، لەبەر ئەوەی بەتێبینی نەکراوی دەمێننەوە.

لەکاتی باسکردنی شێواندنی هێمایدا لەدەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر باسی چەند حاڵەتێکمان کرد کەتێیاندا شێواندنی کاریگەری دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر زۆر زۆرە، بۆیە ئەستەم دەبێت ئێمە بتوانین دەرك بەناوەرۆکی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر بکەین. بەڵام هەروەها لەتوانادایە (Asw) فەرامۆش بکرێت چونکە تایبەتە بەڕوداوێکەوە کە جێی بایەخ نیە.

با هەندێك نمونە لەژیانی ڕۆژانەمان وەربگرین، کەتێیاندا دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر بەشێوەیەکی هەستپێنەکراو کارمان لەسەر دەکات و ئاراستەمان دەکات.

بۆ نمونە، کاتێك لەناو بازاڕدا ئۆتۆمبیلەکەت لێدەخوڕیت هەندێك جار سوکانی ئۆتۆمبیلەکەت بەئاراستەیەکدا دەسوڕێنیت کە پێچەوانەی ئەو ئاراستەیە کە دەبوو بتسوڕاندایە، کەچی دواتر هەست دەکەیت ئەو کارەی کردوتە بۆتە هۆی ئەوەی لەکێشەیەکی هاتوچۆ ڕزگارت بێت، باشە ئەوە چی

بوو کە کاری لەسەر تۆ کرد کە لەو کاتەدا سوکانی ئۆتۆمبیلەکەت بەپێچەوانەی ئەو ئاراستەیەدا بسوڕێنیت؟

– زۆرجار لەبری ئەوەی گوێ لەعەقڵی خۆت بگریت گوێ لەدڵ دەگریت، ئەزانی ئەوەی دەیکەیت کارێکە لەروکەشدا هەڵەیە ئەگەر بەپێودانگی عەقڵت بیکەیت، بەڵام تۆ گوێ لەدڵت دەگریت کارەکە دەکەیت، دواتر دەردەکەوێت ئەوەی کردوتە باشتر بووە، زۆرجاریش بەم گوزارشتە پاساوی راستی کارەکەت دەدەیتەوەو دەڵێیت (دڵم خەبەری دابوو) یان (هەروەك ئەوەی کەسێك پێم بڵێ وا بکەو وامەکە) و بەوشێوەیە...

– لەساتەوەختێکدا دڵت تووشی پەلە پەل دەبێت و هەست بەتەنگبەك دەکەیت، نازانی هۆکەی چیە، بەڵام دواتر روون دەبێتەوە لەو ساتەوەختەدا کە ئەو هەستەت بۆ دروست بووە، کەسێکی خۆشەویستت تووشی کارەساتێکی ناخۆش هاتووە!.

– لەگەڵ هاورێیەکتدا لەناو بازاڕدا پیاسە دەکەن و باس لەکەسێك دەکەن کە قەت بەخەیاڵتانا نایەت ئەم کەسە لەم شارەدا بوونی هەبێت، کەچی کتوپڕ ئەو کەسە لەو ساتەدا بە بەردەمتاندا تێپەڕ دەبێت و دەیبینن، یان تەنانەت بانگیشی دەکەن و پێی دەڵێن ئێستا باسی تۆمان دەکرد!.

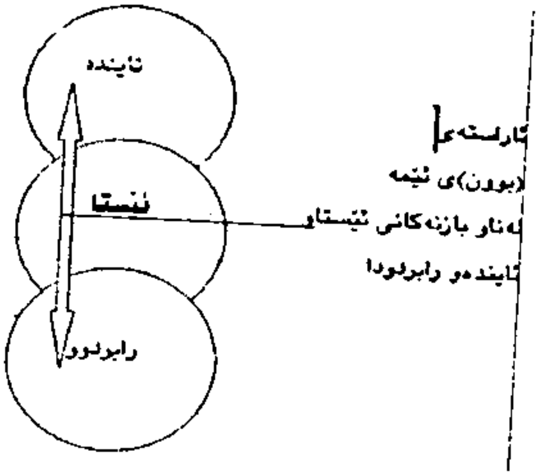
ماوەیەك گوێ لە ئێزگەیەك بگرە لەرادیۆی ئۆتۆمبیلەکەتدا، پاش ماوەیەك کە خو بەرادیۆکەوە دەگریت و هەموو جارێك دەیخەیتە سەر ئەو ئێزگەیە، جاری وا هەیە پێش ئەوەی رادیۆکەت بکەوێتە ئیش هەست دەکەیت لەسەر فلانە گۆرانیە کەچی کەرادیۆکە دەکرێتەوە دەبینیت هەمان ئەو گۆرانیە دەبیستیت کە پێشبینیت کردبوو!.

کەسێك بۆ یەکەمجار دەیبینیت هەستێکی خراپت بۆ دروست دەبێت بەرامبەری، بە بێ ئەوەی هیچت لێ بینی بێت، بەڵام دواتر ئەو کەسە کارێکی خراپ دەکات کە پێشبینیەکەی تۆ پشت راست دەکاتەوە، ئەم هەستەی تۆ یەکەمجار لەکوێوە هات لەبەرامبەر ئەم کەسەدا بێ ئەوەی تۆ هیچ باگراوندێکی ئەو کەسە بزانیت.

– جاری وایە لەگەڵ کەسێکدا دەدوێیت دەتەوێت ناوی کەسێك بێنیت بەلآم هەرچی دەکەیت ناوی ئەو کەسەت بیرنایەتەوە، بەلآم دواتر کە ناوەکەیت بیردەکەوێتەوە، دەبینیت ئەو کەسەی بەرامبەرت هەستێکی خراپ یان هەڵوێستێکی خراپی هەیە بەرامبەر ئەو کەسە، بۆ نمونە، شەڕی لەگەڵدا بووە، یان خۆشی ناوێت، رەنگە ئەمە بووبێتە هۆی ئەوەی کاریکاتە سەر تۆ نەتوانیت لەو کاتەدا ناوی ئەو کەسە بێتە سەر زارت.

– ئەگەر لەمە دورتریش بڕۆین دەکرێت بڵێین خۆشەویستی کورو کچێك بێ هیچ هۆکارێکی پێشوەخت نیە، یان خۆشەویستی نێوان دوو کەس دوو هاوڕێ، هەموو ئەمانە دەبێت هۆکارێکیان لەپشتەوە بێت، تۆ هەندێکجار لەماوەیەکی کەمدا دەبیتە هاوڕێ کەسێك و وا دەزانیت چەندین ساڵە پێکەوەن و خوویەکەوە دەگرن، کەچی جاری وامەیە بەماوەی چەند ساڵێك لەگەڵ کەسێکدا لەگروپێکدا یان لەدەزگایەکدا یان لەسەربازیدا پێکەوە دەژین بەلآم ناتوانن لەیەك نزیك ببنەوە، بەڵکو هەر لەیەك دوور دەکەنەوە، وەك ئەوەی پێشوەخت ئێوە لەگەڵژیانێکی ترتان هەبووبێت، کە ئەو لەگەڵژیانە سلبی بووبێت! نەتوانن چیدی پەیوەندییەکی ئیجابی و باش لەنێوان یەکدا دروست بکەنەوە.

– بەهەمان شێوە ئەمە ڕاستە، سەبارەت بە خۆشەویستی نێوان دوو کەس، یان رقلێبونەوەی نێوان دوو کەس، هەموو ئەمانە دەکرێت پەیوەندییان بەلەگەڵژیانی دیکەوە هەبێت، ئیدی ئەو لەگەڵژیانە رەنگە لەشکانەوەو پێگەیشتنی نێوان ژیانی تۆو ئەودا روویدا بێت لەزەمەنێك و شوێنێکی دیکەدا، چونکە بەرجەستەبوونی ئێمە و دروستبوونی پەیوەندیەکانمان لەئەنجامی بەیەکگەیشتنەکانی ئێمەوەیە لەشوێنکاتە جیاوازەکاندا، بوونی ئێمەش لەئێستادا درێژبونەوەیەکی حەتمیی لەگەڵژیانەکانی پێشومانە، بوونی ئێمە لەئێستادا بازنەیەکە کەلەهەردوو بازنەکانی رابردو و ئاییندە هەڵپێکراوە، وەك لەم وێنەیەی خوارەوەدا روون کراوەتەوە:



وەڵامدانەوەی ئالیی کە (B C) فەراهەمی دەکات

با سەرنج لە لایەنێکی دیکەی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر بدەین: ئایا پێشتر هیچ جارێك ئەوە هاتووە بەخەیاڵتدا، وەك ئەوەی دەوترێت لە چاوتروکانێکدا، بیرۆکەیەکت بۆ هاتبێت کە یارمەتی دابیت بۆ دۆزینەوەی چارەسەری گرفتێك کە بۆ ماوەیەکی درێژ بەدەستیەوە ناڵاندبێتت؟

ئەکرێت کە زانیاری و بیرکردنەوەی عەقڵانیت بەشداریان کردبێت لەدۆزینەوەی چارەسەرەکەدا، بەڵام ئەگەری ئەوەش هەیە کە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەریشت یارمەتی دابیت لەمەدا.

وەك دەزانین دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر بەشێوەیەکی تونودتۆڵ پەیوەستە بە چالاکیی ئەفرێنەرانەوە. زۆرێکیش لەزانایان پێیان وایە، کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر رۆڵێکی گەورە دەبینێت لەچارەسەرکردنی گرفتە راستەقینەو کارە ئەفرێنەرانەکاندا، هەروەها لەبیرکردنەوەی ئیستقرائیدا. توانای ئیلهامی هونەریی یان زانستیش زۆربەری جار دەگەرێتەوە بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر. بەسروشتی حاڵیش ئەم دەرکپێکردنە بەتەنها بەکارەکە هەڵناسێت، بەڵکو چەندین توانای دیکەی دەروونی مرۆیی هەیە کە بەشداری تێدا دەکات، لەوانەش بیرکردنەوەی هەڵگۆزینی (الاستنباطي) و عەقڵانی و زانیاری کەڵەکەبووی کەسەکە.

ئەمە لەکاتێکدا گرفتە تەوەرەییەکە لەوەدا شاراوەتەوە کە کاریگەرییەکەی

پەیوەستە بەکاری فیکری دیکەوە لەسەر ئاستی نائاگاییدا.

با نمونەی پیاوێکی خاوەنکاری سەرکەتوو بهێنینەوە. کە بەدڵنیاییەوە زانیارییەکی مەیدانی هەمەگیری هەیە لەبواری کارەکەیدا. سەرەڕای ئەوەش بەشێوەیەکی وورد لێکۆڵینەوە دەکات لە هەموو رەگەزە گرنگەکاندا بۆ سەرکەوتنی پلانەکەی، پێش ئەوەی هەر بڕیارێکی گرنگ بدات. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار رێکەوتی فاکتەر بەیەکداچووەکان دەکات لەمەرجە ئاڵۆزەکانی ململانێی بازاڕدا. ئەگەر گرفتەکەشی ئاڵۆز بێت، ئەوا ناتوانێت بەتەواوەتی دڵنیابێت لەوەی کە بەشێوەیەکی دروست پێشکەوتن و کاریگەریی ئایندەیی هەموو رەگەزە گرنگەکانی کردبێت هەتا ئەگەر لێکۆڵینەوە بەراییەکەشی بەو پەڕی ووردییەوە ئەنجام دابێت. زۆرجاریش لەم حاڵەتەدا پێویست دەبێت لەسەری مەسەلەکە بخەملێنێت. ئەو پشت بە (هەستی ناوخۆیی) دەبەستێت لەسەر (هەستی تێگەیشتنی وورد) ، گومانیشی تێدا نیە ئەو خەملاندنەی لەسەر شارەزایی وەستاوە: ئەمە لەکاتێکدا لەم جۆرە حاڵەتەدا، پێویستە لەسەرمان وای دابنێین کە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەریش بەشداری لەیارییەکەدا دەکات و، بە بەرچاو رونییەکی عەقڵانییەوە موماسەرەی کاریگەرییەکەی دەکات.

مرۆڤ هەمیشە کە دەستەوسان دەبێت لەچارەسەرکردنی کێشەیەکدا بەشێوەی بیرکردنەوەیەکی عەقڵانی و هەڵسەنگاندن و ئەزمونکاریی و خەملاندن و هەموو ئەو رێگایانەی کە دەتوانێت پەنایان بۆ بەرێت، ئیدی لەم حاڵەتەدا نائاگاییانە پەنا دەبات بۆ لایەنێکی شاراوەی ناو ناخی خۆی کە تەنانەت ناشتوانێت بەشێوەیەکی روون گوزارشتی لێ بکات کە ئەو لایەنە شاراوەیەی چییە و چۆن دەتوانێت یارمەتی بدات، بەڵام هێندە هەیە هەست بەکاریگەریی و جوڵەکەی لەناو ناخیدا دەکات ، لەم حاڵەتەدا مرۆڤ هانا بۆ دڵی دەبات وەک دەڵێت "دواجار بەگوێی دڵی دەکات" نەک عەقڵی، دڵیش لەژێر کاریگەریی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەردا دەبێت، کەئێمە لەم کتێبەدا ئەم ناوەمان لێناوە، ئەگینا دەتوانین پێی بڵێین گەنجینەی توانا و

هێزی لەبن نەهاتووی مرۆڤ ،کەمرۆڤ بەتەنها بە پەی پێبردنی، دەتوانێت لەهەموو ئان و ساتێکدا بگەڕێتەوە بۆی و پەنای پێبەرێت و بەرچاو روونی لەهەموو بڕیاردانەکانیدا پێ ببەخشێت.

سایکۆلۆژییە دیارەکان پشتگیریان لەو وتەیە کردووە کە دەڵێت: دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر رۆڵێکی یەکلاکەرەوە دەبینێت لەژیانماندا (هەتا ئەگەر ئەو دەورەش بەنسبەت ئێمەوە نادیار بێت). ماوەیەك لەمەوپێش (ر. ج. ستانفۆرد) "R,G.STANFORD " چەند لێکۆڵینەوەیەکی تەرخان کرد بۆ ئەم بابەتە. ئەم کاریگەریەشی ناونا (وەلامدانەوەی ئالیی پەیوەست بە (B.C) و جیاوازی دەکات لەنێوان چەند میکانیزمێکدا کەلەرێگەیەوە کار دەکات، لەو میکانیزمانەش:

١- میکانیزمی کات دیاریکردنی بەرهەستی (لاشعوری) کەبەشێوەیەکی سەیر رێگەمان پێدەدات، کەلە کاتێکی گونجاودا لەشوێنێکدا بین لەپێناو لەگەڵژیانی روداوێکی گونجاو یان خۆلادان لەروداوێکی ناگونجاو یان لەکاتێکدا بانگ هێشتمان دەکات بۆ هەستان بەکارێك پێشتر پلانی بۆ دانراوە، بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی ئەم کارە دەرئەنجامی گونجاوی دیاریکراوی دەبێت کە بەشێوەیەکی لۆژیکی ناکرێت پێشبینی بکرێت.

٢- لەبیرچونەوەو بیرکەوتنەوە، بۆ نمونە کاتێك بیرمان دەچێتەوە کەئێمە بەم شێوازە خۆمان لە دەرئەنجامێکی چاوەروان نەکراو یان ناخۆش لاداوە: یان زانیاری – دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر لەگەڵژیانمانی گۆڕیوە کاتێك هەوڵ دەدەین شتێکمان بیر بکەوێتەوە. یان هاندەری دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر– چەند زانیارییەکی گونجاو لەرابردوومانەوە دەهێنێتەوە ناو بیرەوەریمان.

٣- ئەو هەلانەی کەوا بەشێوەیەکی سەیر کاردەکاتە سەر بەرژەوەندیمان، کەوا دیارە پشت بەو زانیارییانەمان دەبەستێت کە هەستەکان تێدەپەرێنێت.

٤- پەیوەستیی، کاتێك کەوا دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر

وەلامگەلێك یان بیرۆکەگەلێکی ئامادەکراو دەوروژێنێت، یان بەبیر دەهێنێتەوە.

ئاشکرایە مرۆڤ دەتوانێت دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر (ASW) بەشێوەیەکی بەردەوام بوروژێنێت بۆ لێکۆڵینەوە لەو ژینگەیەی کەلەدەوروپشتی هەیەو، گەڕان بەدوای زانیارییە گرنگ و پێویستەکانداو، بەکارهێنانی بۆ پڕکردنەوەی پێداویستیەکانی لەکاتی رەخسانی هەلدا.

لەم بارەیەوە (ستانفۆرد) شیکاری ئەو فاکتەرانەی کرد، کە دەبنە رێگر لەبەردەم کارکردنی ئالیدا کە پەیوەستە بە B .C یەوە.

لەو فاکتەرانەش، رەفتاری پێداگرانە (RIGIDES VERHALTEN) (پلان دانانی ووردی پێش وەخت بۆ کاری رۆژانە کەرێگە بەلادانێکی کەم دەدات، یان روونەدانی هەر جۆرە لادانێك).

رەفتاری هەلگەراوە STEREOTYPES VERHALTEN مەیلی دووبارەکردنەوەی روداوێك بە بەردەوامیی بە هەمان شێواز و) پێکداچوونی پەرچەکردارەکان (ئەمەش مانای ئەوە دەگەیەنێت، روداوێکی دیاریکراو بە بەردەوامی بەرەو ئەوە دەڕوات کە روداوێکی دیکە بۆ خۆی رابکێشێت). ئەم فاکتەرانە دەبنە رێگر لەبەردەم کارکردنی (وەلامدانەوەی ئالیی پەیوەست بە B.C).

بەربەستی دووەم خۆی لەو هەلانەدا دەبینێتەوە کە دروست دەبن لەکاروپیشەکانی وەلامدانەوەی ئالیی پەیوەست بە B.C، ئەمەش بەهۆی ململانێ دەروونیەکانەوە، یان هۆکاری ناوخۆیی تر. لەم حاڵەتانەدا شێوانی خراپ روو دەدات لەماوەی قۆناغی دووەمدا لەپرۆسەی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر، واتە بەپێی حاڵەتی دەروونی ئەو کەسەی کە ASW بۆ بەکاردەهێنرێت.

مەرجی یەکەم: ڕەوشێکی دەرونیی گەشبین

ئێمە تا ئێستا بەو شێوە بۆ دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەرمان ڕوانیوە بەو پێیەی کەوا کارێکی سودبەخشە، گومانیشی تێدا نییە کە کاریگەرییەکەی یارمەتیدەرو تا ئەو پەڕی ڕادەو لەزۆربەی زۆری حاڵەتەکاندا ئارەزوولێکراوە. با ئێستا ڕەوشێك وەرگرین کەوا کەمترین چێژی تێدایە ئەویش ئەوەیە کەوا ASW لەبەرژەوەندی تاك کار ناکات.

هەندێك جار دەبینین کەسێك کەوا لەسەر مێزێکدا یاریەك دەکات، خۆی پێش وەخت ئەو قەناعەتە بەخۆی دەبەخشێت یان وای دادەنێت کە ئەو مێچ کاتێك سەرکەتوو نابێت و هەموو جارێك دەیدۆڕێنێت، لەم حاڵەتەدا کەسەکە خۆی دەبێت بە بەشێك لەو کاریگەرییەی کەلەدژی خۆی دەوەستێتەوە، هەڵبەتە هۆکاری ئەمە بەشێوەیەکی بنەڕەتی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە کەسەکە بەهۆی حاڵەتێکی دەرونیی ڕەشبینانەوە بەشێوەیەکی پێچەوانە کار لەسەر دەرکپێکردنەکانی خۆی دەکات، یان هەرگیز پشت بەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری خۆی نابەستێت، لێرەدا ڕەشبینی خۆی و بەهەڵە مامەڵەکردنی لەگەڵ ASW دا دەبێتە هۆی تێکشکاندنی کەسەکەو بەردەوام دۆڕاندنی، لەم حاڵەتەشدا دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەبێتە بەلاو ملۆزمێك بەسەر کەسە ڕەشبینەکەوە.

بەم هۆیەشەوە دەبێت ئەوەمان بە یاد بێتەوە کەیاریزانە بەئەزموون و شارەزاکان هەمیشە بەوریاییەوە بریار دەدەن سەبارەت بەوەی لەچ کاتێکدا یاری بکەن، کاتێك کە مرۆڤ لەحاڵەتێکی دەروونی گەشبینانەدا بێت، دڵخۆش بێت، واتە ئەو حاڵەتەی کە تێیدا دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر چالاك دەبێت، هەروەها پێویستە لەسەریان چ کاتێك یاری نەکەن و خۆیانی لێ لابدەن: ئەو کاتەی کە مرۆڤ ماندوو نیگەرانە.

بۆیە پێویستە مرۆڤ وانە لەمە وەربگرێت و گوێ لەناخی خۆی بگرێت لەکاتی وەرگرتنی هەر بریارێکدا سەبارەت بەئەنجامدانی کارێك یان ئەنجامنەدانی، ئەم شێوازە وا لەمرۆڤ دەکات هەمیشە بەشێوەیەکی دروست دەرکپێکردنی

هەستیی لەڕادەبەدەری بەکاربهێنێت.

هەروەها هەر مرۆڤێکیش کە هەست بەوە دەکات بە بەردەوامی شکست بەشیەتی و بە بەردەوامی دۆڕاوە ئەوە با بزانێت کە بەشێوەیەکی هەڵەو نادروست دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری بەکاردەهێنێت و ئەو هەستەی بەشێوەیەکی دژو پێچەوانە لەدژی کار دەکات.

بەڵام ئەگەر بتوانیت جڵەوی هەستی دەرکپێکردنی لەڕادەبەدەرت بکەیت و بزانیت چۆن بەکاری دەهێنێت ئەوا ئیدی دەبیتە کەسێك کە هەر بەسروشتی خۆت هەمیشە براوە دەبیت.

پێش ئەوەی بەردەوام بین لەقسەکردن با ئامۆژگارییەکت بکەم ، کە رەنگە لێرەدا زۆر بەسود بێت بۆت.

دەست بکە بەململانێ لەگەڵ گوماندا. لەرووە جوان و گەشاوەکەیەوە سەیری شتەکان و مەسەلەکان بکە، ئەو چالاکیەش کە بە هەند وەریدەگریت هەرچەندێك بێت، پێویستە لەماوەیەکی زەمەنیدا پێی هەستیت، کاتێك هەست دەکەیت کە تۆ دڵنیایت لە سەرکەوتن و گەشبینیت و متمانەت بەخۆت هەیە. ئەم رەوشە دەروونییە باشە، وا لە تواناو دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەرت دەکات کاریگەرتر بێت و بەهرە سروشتیەکانیشت بەرهەمدارترین.

تۆ لەژیانی رۆژانەتدا چەندین بوار دەبینیتەوە کەوا تێیدا کاریگەری بەکارهێنانی هەندەکی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت بەرهەمێکی باشتر دەبەخشێت بە هەوڵەکانت و، ئەنجامدانی کارەکانت بەباشترین شێوەو، دەرخستنی بەهرەکانت بەشێوەیەکی کاریگەرتر. گومانیشی تێدا نیە، دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر کە توانایەکی بە بەهاو ئارەزوو لێکراوە: ئێستاش پێویستە کاری ئێمە بێتە سەر ئەوەی کە چۆن ئەم توانایە بەرەپێبدەین. پێویستە لەسەرمان فێری ئەوەبین کە چۆن بتوانین لەو کاتێدا بمانەوێت لەبەرژەوەندی خۆمان بەکاری بهێنین. لەمەشدا ئەو زانیاریانەی کەتا ئێستا کۆمان کردۆتەوە سەبارەت بە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر

یارمەتیدەرمان دەبێت.

مەشق:

-هەستە بەئامادەکرنی لیستێك کەتێیدا ئەو حاڵەتانەی رابردوو تۆمار بکە کە پێت وایە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەژیانی رۆژانەتدا یارمەتی داویت.

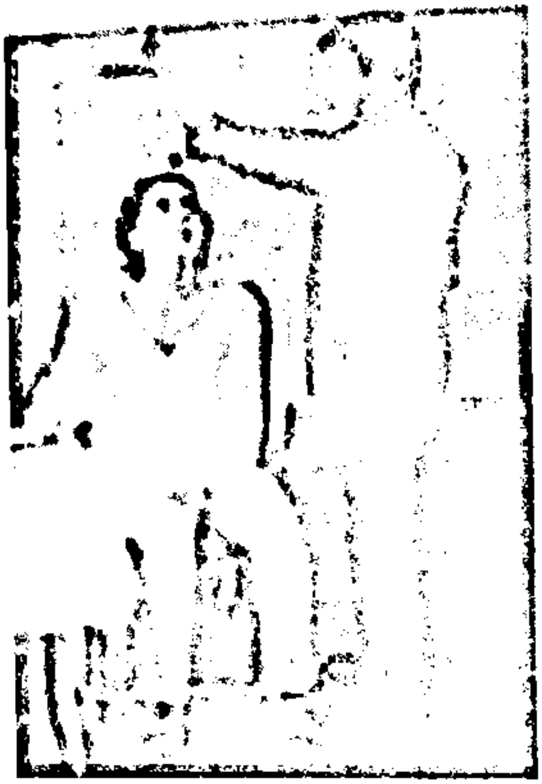
- لیستێك ئامادە بکە بە بەکارهێنانانە گریمانەییەکانی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر لەژیانی رۆژانەدا.

– بۆ نمونە، یەکێك لەو بڕیارە گرنگانەی کەلەژیانی رۆژانەتدا دەتەوێت بیدەیت، پێش ئەوە رەوشێکی دەروونی دروست وەربگرە، خۆت بەدوربگرە لە ئاڵۆزی و نیگەرانیی، لەسەرخۆو گەشبینانە گوێ لەناخی خۆت بگرە سەبارەت بەو بڕیارەی دەیدەیت بزانە ئەم کارەت چەندە یارمەتی دەردەبێت لەوەرگرتنی بڕیاری ڕاست و دروستدا، بزانە ئەگەر لەمەدا سەرکەوتوبوویت ئەوا تۆ یەکەم هەنگاوت ناوە بۆ ناسین و نزیك بوونەوە لە توانایەکی شاراوە کە بێگومان لەناو ناخی خۆتدا بوونی هەیە کە ئێمە لەم کتێبەدا ئەم توانایەمان بە <u>دەرکپێککردنی هەستیی لەڕادەبەر ناو بردووە.</u>

(٣)

خەواندنی موگناتیسی

حاڵەتێکی شعوریی تایبەت بەڵام، کام حاڵەت..؟



حاڵەتێکی شعوریی تایبەت بەلام کام حاڵەت؟

وەك پێشتر تێبینیمان کرد دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر دەکرێت لەحاڵەتێك لەحاڵەتە شعورییە تایبەتە گۆڕاوەکاندا چالاك بکرێت کە جیاوازە لەحاڵەتی ئاگایی ئاسایی چالاك.

مرۆڤ هەر لەدێر زەمانەوە توانیویەتی بگاتە ئەم حەقیقەتە، هەر لەپێش (٢٣٠٠)ساڵەوە لەیەکێك لەگفتوگۆکانیدا (فیدرۆس) نوسیویەتی " کاتێك مرۆڤ لەکاتی ئاگاییدایە خاوەن پەیپێبردنێکی راستەقینە نیە، یان پەیپێبردنێکی نیگابەخش، بەڵکو زۆربەی جار خاوەن ئەو پەیپێبردنە دەبێت کاتێك کەوا

هێزە عەقڵیەکانی لەخەودا دەبەسترێنەوە، یان کاتێك کەبەهۆی نەخۆشیەوە دەکەوێتە ناو جێگاوە" کارێکی ئاسانیش نیە کەبتوانرێت پێناسەی ئەو حاڵەتە عەقڵییە بکرێت کەدەبێتە هۆی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، وا دەردەکەوێت زمانەکەمان بەس نەبێت بۆ ئەم مەبەستە، چونکە هەندێك گوزارشتی گونجاو هەیە بۆ ئەم حاڵەتە کە زمانە دەستەوسانە لەبەردەمیدا. ڕەنگە باشترین پێناسەیەك بۆ ئەم حاڵەتە ئەوە بێت کە "ئۆبتۆن سنکلیر" پێشکەشی کردووە " تۆ بەشداریکردنە فیکریەکانت لەهەموو ئەو مەسەلانەی کە لەچواردەورت هەن سووك و هێواش دەکەیتەوە، هەروەها بەربەست لەبەردەم ئەو بیرۆکانەدا دادەنێیت کە دەیانەوێت لە بەرهەستتەوە دزە بکەن بۆ ....هەستت. ئەمەش بە سروشتی حاڵ مەسەلەیەکی گرنگ و قوڵ ترە لەتەنها ڕۆچوون و تێرامان و هەڵایژانێك ،... پارێزگاری لە بۆشایی هەستت بکە.. هەوڵ بدە ئیجا بدەیتە عەقڵی ناوەوەت، بیرکرنەوەکانت لەسەر یەك تێڕوانین چڕبکەرەوە، پاشان هەوڵبدە هەستت بەتەواوەتی بخەیتە حاڵەتی خاوبوونەوەو هەلایژانێکی تەواوەتیەوە.

بۆ بەتاڵکردنەوەی هەستیش پێویستە (واز لەجەستە بهێنین و فەرامۆشی بکەین) وەك چۆن واز لەجەستەش دەهێنین، پێویستە (هەستی جەستەش واز لێبێنین و فەرامۆشی بکەین).

هەندێك هەوڵی دیکە پێشکەش دەکەین لەهەوڵەکانی پێناسەکردن کە لەچەند سەرچاوەیەکی پاراسایکۆلۆژییەوە وەرگیراون. ئێستا هەستەکانی کولێنانییەك باس دەکەین لەکاتی ڕوانیندا بۆ گۆیەکی بلوریی، هەروەها ووتەی چەند کەسانێکی دیکەش کە خراونەتە چوارچێوەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری سەرکەتووە – Experimenten ASW).

" ئەستەمە بتوانم باسی ئەوە بکەم کە ئەو وێنانە چۆن دەردەکەون کاتێك دەڕوانم بۆ گۆ بلورییەکە. دوای ئەوەی کە بۆ ماوەیەك ڕوانینم لەسەر پەڵەیەکی تیشکیی دیاریکراو رادەگرم، زەینم وا هەست دەکات، کە دەبێت حساب بۆ ئەوە بکات کەهەندێك ڕوانین لەچاوەڕوانیدایە بەلام هێندەی بتوانم

بریارێك دەربکەم، وا دەردەکەوێت کەوا گۆکە وون دەبێت لەو ساتەوەختەدا کەتێیدا بینینەکە دێت، لەبەرئەوە زۆر زەحمەتە بۆم ئەوە دیاری بکەم کە ئایا وێنەکە لەڕاستیدا بینراوە، لەگۆکەدا، یان لەنێوان چاو و گۆکەدا لەفەزادا وون بووە".

ئەنجۆس "Angas" لەرۆژنامەی کۆمەڵەی بەریتانی بۆ لێکۆڵینەوە دەروونییەکان، لەندەن، نیسان ١٨٩٨.

(Frl.Angus in journal of the society for psychical Research, London,April ١٨٩٨.)

" پێویستە لەسەر کەسی دەرکپێکەر.. بەپلەی یەکەم لەکاتی تێبینیکردندا، کۆشش نەکات، بەڵکو بە لەسەرخۆیی چاوەڕوانی بکات. پێویستە لەسەری، بە پلەی یەکەم، مێشکی لەهەموو تێڕوانینە بێزارکەرەکان بەتاڵ بکاتەوە".

(دیسوار، لە ئەدانیشتنەکانی کۆمەڵەی توێژینەوەی دەروونیی بەرگی چوارەم).

(M. Dessoir in pro ceding of the society for psychical Research, Band ٤.

دەتوانین پێناسەی هاوشێوەی تر لە راپۆرتەکاندا بدۆزینەوە کەهەن لەبواری تاقیکردنەوە پاراسایکۆلۆژیەکاندا، ئەوەش کە مایەی نامۆییە، زۆرێك لە توێژەرەوانی بواری دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر گرنگییەکی پێویستیان تەرخان نەکردووە بۆ ئەم لایەنە گرنگە، ئەوانەش کە ئەمەیان کردووە، هاوڕا نەبوون لەسەر ئەوەی کە بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤ دەتوانێت پێناسەی ئەو حاڵەتە عەقڵییە پێویستە بکات لەسەر ئەوەی کە تێرامانێکی نەرێیانەیە، کەتێیدا عەقڵ والآیە و گرنگی پێدانەکەی لەسەر تەنها یەك تێڕوانین چڕکردۆتەوە. زۆرجاریش، ئەو وێنەیەی کە بەنزیك دادەنرێت لەزانیارییەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەشێوەیەکی لەخۆوەیی دێت لەکاتێکدا کەوا چاوەڕوانی (سالب)ە، یان نەرێیانەیە. هەموو کۆششێکی

ئیجابی چالاکیش، یان هەوڵێکی هەستیی بەئاگا حاڵەتەکە تێکدەشکێنێت سەرەڕای ئەوەی دەرئەنجامەکەش دەشێوێنێت. بەکورتی دەتوانین پێناسەی ئەم حاڵەتە روکارییە بەوە بکەین کە حاڵەتێکە تێیدا چالاکیی عەقلی سروشتی بەئاگا لەکار دەوەستێت (کە لەرێگەی شەپۆلی بەردەوامی بیرۆکەکانەوە دەناسرێتەوە). وە هەموو بیرکردنەوەیەك دەسرێتەوەو هیچ وێناکردنێك زەخیرە ناکات لەهەستی ناچالاکدا. لەم حاڵەتەدا گەمارۆیەك دەخاتە سەر ئەو کارتێکەرانەی کە لە ئەندامە هەستیەکانەوە دێن بۆ مێشك، وەك دیاریشە گەمارۆی سەپێنراو لەسەر کارتێکەرە سروشتیەکان دەرگا لەسەر کارتێکەرەکانی هەستی لەڕادەبەدەر دەکاتەوە.

ئەو حاڵەتەی کە پێناسەمان کرد (حاڵەتی ئەو زەمینەی کەوا گرنگی بەیەك بیرۆکە دەدات Mono-Ideismus کە پەیوەستە بە هەستنەکردن لەبەرامبەر هەژێنەرە هەستیەکاندا) وامان لێدەکات، یەکسەر، بیر لەخەواندنی موگناتیسی بکەینەوە، لەڕاستیشدا سەلمێنراوە کە خەواندنی موگناتیسی رێگەیەکی کاریگەرە بۆ چالاککردنی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر ASW ئەمەش مانای ئەوە ناگەیەنێت، کە چالاککردنی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر هێندە ئاسانە کە پێویستمان بەخەواندنی کەسێك نابێت بەشێوەیەکی موگناتیسی لەپێناو بەئاگاهێنانەوەی هەستی شەشەم. بەڵکو گرفتەکە لەمە ئاڵۆزترە.

حاڵەتی هەستی گۆڕاو بریتیە لە مەرجێکی پێویست بەڵام مەرجێکی بەس نیە، چونکە شتانێکی دیکە هەیە پێویستە فەراهەم ببن بۆ دڵنیابوون لەبەئەنجام گەیاندنی وەزیفەی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەر بەشێوەیەکی پازیکەر. لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێت خەواندنی موگناتیسی بەکاربهێنرێت بەو پێیەی ئامرازێکی زۆر بەسودە بۆ پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، کاتێکیش قسە لەبارەی خەواندنی موگناتیسیەوە دەکەین، پێویستە ئاماژە بکەین بۆ ئەوە کەئەم دیاردە نامۆیە لەزۆر کاتدا بەشێوەیەکی هەڵە راڤەی بۆ دەکرێت.

کاریگەری سەرسامکەرو هەژێنەری خەواندنی موگناتیسی، مێژێکی پڕ لە نهێنی و جادووی رەش یان کولەنانیانەی بەدەروی ئەم دیاردەیەدا دروست کردووە، تا رادەی ئەوەی کەوا ببێتە مایەی ترس و دڵەراوکێ لەلایەن خەڵکەوە لەبەرامبەریدا.

حاڵەتی خەواندنی موگناتیسی شتێکی باثولۆجی نیە، شتێك نیە مایەی ترس بێت لەبەرامبەریدا، هیچ ترسێك لەخەواندنی موگناتیسیدا نیە ، بەتایبەتی ئەگەر کەسانێکی شارەزاو پسپۆڕ پێی هەستان، بەڵکو بە پێچەوانەوە، بەڵکو سودێکی زۆری هەیەو بە بەردەوامی بواری بەکارهێنانی لەزیادبووندایە لەبوارەکانی پزیشکی و پزیشکی ددان و پزیشکی دەروونیدا.

حاڵەتی خەواندنی موگناتیسی، حاڵەتێکی فیسۆلۆژیی سروشتییە، دەتوانرێت وابکرێت کە زۆربەی زۆری خەڵك پێیدا برۆن، واتە بخەوێنرێن، ئەگەر داواشمان لەژمارەیەکی زۆر لەزانایانی دەروونناسی کرد، یان پزیشکی دەروونیی کە راڤەی خەواندنی موگناتیسیمان بۆ بکەن، ئەوا هەر یەکەیان چەندین تیۆرو راڤەی جیا جیامان بۆ دەهێننەوە، کە رەنگە وروژێنەرین، بەڵام تێگەیشتنیان ئاسان نیە، بەڵام ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە ئەو بەرێزە پسپۆڕانە ناتوانن لەسەر یەك پێناسەی دیاریکراو بۆ ئەم دیاردەیە رێك بکەون. ئەوان لەخەواندنی موگناتیسی تێدەگەن بەڵام تێگەیشتنێکی جیاواز هەروەك چۆن راڤەی خەوی ئاسایی و چالاکیی زەینی بەشێوەیەکی گشتیی راڤە دەکەن.

پسپۆڕ عەقلانییەکان نمونەی پزیشکی دەروونیی باریسی ل. شێرتۆك L. chertok یان ل.م لۆکرۆن L. M. Lexron .

کەهەردوکیان لە مومارەسەکەرانی دیاری خەواندنی موگناتیسین دان بەو حەقیقەتەدا دەنێن کە تا ئێستا هیچ تیۆرێکی کارپێکراوی باو نیە سەبارەت بەخەواندنی موگناتیسی، بەبێ چوونە ناوەوە بۆ ناو پێناسە جۆراوجۆرەکانی زانا پسپۆڕو تایبەتمەندەکانیش دەکرێت پێناسەی خەواندنی موگناتیسی بکەین بەوەی کە بریتیە لەحاڵەتی سنوریی شعور یان هەست لەنێوان خەو و

ئاگاییدا، یان دەکرێت بڵێین ئەو حاڵەتەیە کەتێیدا یەکێك لەبەشەکانی مێشك بەئاگایەو بەشەکانی دیکەی نوستوون.

هەروەها ناکرێت لە دەستەواژەی (بەشێك لەمێشك) تێبگەین بەو پێیەی ناوێکە بۆ ناوچەیەکی شوێنی دیار لەپێکهاتەی مێشك. ئێمە ناتوانین بە ئاسانی بڵێین، ئەم سانتیمەترە چوارگۆشە دیاریکراوە لەمێشك نوستووەو، ئەو سانتیمەتر چوارگۆشەی تر بەئاگایە. پێویستە لە (بەشێك) تێبگەین بەو پێیەی رەگەزێکی وەزیفیی مێشکە، دەکرێت بڵێین، بۆ نمونە، ئەو بەشەی مێشك کە تایبەتە بە بیستنی قسەی خەوێنەرەکە بەئاگایە، لەکاتێکدا ئەو بەشەی کە تایبەتە بە هەستکردن بەئازار لەدانتدا خەتووە. لەرێگەی ئەم وێنەیەوە (کەتەواو روونە، بەپێی ئەوەی کە دانی پێدانراوە) دەکرێت هەموو تایبەتمەندییەکانی خەواندنی موگناتیسی روون بکەینەوە. با لەو دوو پرسیارەوە دەست پێبکەین کەلەو ترسەوە سەرچاوە دەگرێت کەوا ئەو کەسانەی بەم کارە هەڵدەستن هەمیشە لایان دروست دەبێت.

١- ئایا دەکرێت کەسێك کە بەشێوەیەکی موگناتیسی خەوێنراوە، وای لێ بکرێت کەوا تاوانێك بکات، یان کارێکی نائەخلاقی ئەنجام بدات.

٢- کاتێك ئەگەر کەسە خەوێنەرەکە بەشێوەیەکی کتوپڕ مرد، یان کەسە خەوێنراوەکەی فەرامۆش کرد ئایا کەسە خەتووەکە لەمەترسیدا دەبێت، واتە ئیتر خەبەری نابێتەوە؟

با جارێکی دیکە روونی بکەینەوە، ئەو مەترسیانە هیچ بنەمایەکیان نیە، بەڵکو لەئەنجامی تێڕاونینی هەڵەوە دروست دەبێت کە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی کۆن، یان ئەو مەترسیانە لەئەنجامی زیادەڕۆیکردنی رۆژنامەوانیەوە دروست دەبن.

ئەوە بخەرە پێش چاوی خۆت کەوا دەکرێت کار بکرێت سەر هەر کەسێك بۆ ئەنجامدانی تاوانێك بەبێ ئەوەی بەشێوەیەکی موگناتیسیش خەوێنرابێت، دوای فشار خستە سەری، وەك ئەوەی بە پارە فریو بدرێت، یان هەڕەشەی لێبکرێت..

مرۆڤ دەتوانێت تاوان ئەنجام بدات کاتێك کەوا لەژێر کاریگەریی خەواندنی موگناتیسیدایە، بەڵام ئەمە تەنها ئەو کەسە دەیکات کە خۆی مەیلی تاوانکاریی تێدایەو ئامادەیی تێدایە کەئەگەر لەژێر کاریگەری خەواندنی موگناتیسیشدا نەبێت هەر تاوان ئەنجام دەدات، هاوکات ئەگەر مرۆڤێك ئەو مەیلەشی تێدا نەبوو ئەوا کەسی خەوێنەر ناتوانێت کەسەکە ناچار بکات کارێك بکات کەبە پێچەوانەی بنەما ئەخلاقیەکانی خودی کەسەکەوە بێت.

با نمونەی دایکێك بهێنینەوە کەلەنزیك منداڵە بچوکەکەیەوە نوستووە. ماندووەو چۆتە ناو خەوێکی قوڵەوە، دەنگە دەنگی ژوورەکەو، قسەی کەسەکانی ناو ژوورەکە، خەبەری ناکەنەوە لەخەوەکەی. بەڵام ئەگەر منداڵەکەی تەنها دەنگێکی لێوە بێت کەئاماژە بەوە بکات نائارامە، دەبینین دایکەکە یەکسەر خەبەری دەبێتەوەو دەچێت بەدەم منداڵەکەیەوە، هەر ئەگەر دەنگی منداڵەکەش زۆر نزمتر بێت لەشاوەژاو و دەنگە دەنگی ناو ژوورەکە.

هەتا لەکاتی خەوتندا هەستی ناوخۆیی مرۆڤ دەتوانێت مرۆڤ بەخەبەر بهێنێتەوە لەهەر کاتێکدا کە خۆی بیەوێت، بۆ نمونە، مرۆڤ دەتوانێت شەو دەخەوێت ئەو ئیحایە بدات بەخۆی بەڵام بەشێوەیەکی جدی کە دەیەوێت سبەینێ کاتژمێر ٦,٣٠ چرکە بەخەبەر بێتەوە، دەبینین ئەم ئیحادانە بەهەستی ناوەوەت کاریگەری تەواوی دەبێت لەسەر ئەوەی کە بەیانی لەو سات دیاریکراوەدا بەئاگابێتەوە، هەمان ئەم حاڵەتەش لەکاتی خەواندنی موگناتیسیدا کاری خۆی دەکات، بۆ نمونە، مرۆڤێك پێش ئەوەی بخەوێنرێت دەتوانێت ئیحا بدات بەخۆی کە پاش نیو کاتژمێر راستەخۆ خۆی بەئاگابێتەوە، بێ ئەوەی کەسە خەوێنەرەکە بەئاگای بهێنێتەوە،. کەسی خەوێنراوە بەشێوەی موگناتیسی ئیدی کەسێك نیە هیچ توانایەکی نەبێت. (هەر بەم بۆنەیەوە دەکرێت بەشێوەیەکی بەهێز کاریگەری بکرێتە سەر هەندێك کەس لەرێگەی ئیحا پێدانەوە لەحاڵەتی بەئاگایشدا) لەبەرئەوەی حاڵەتی خەواندنی موگناتیسی، حاڵەتێکە لەنێوان خەو و ئاگاییدا ئەوا لەتوانایدایە

بەهەر دوو ئاراستەکەدا پەرەی پێبدرێت: یان بەئاراستەی ئاگاییدا، یان بەئاراستەی خەودا. ئەگەر کەسێکیش بەشێوەیەکی موگناتیسی خەوێنرا، ئەوا لەمکاتەدا هەستێکی ئەوتۆی هەیە کەبزانێت لەچ کاتێکدا خەواندنەکە کۆتایی دێت، بۆیە ئەگەر لەکاتی خەواندنەکەشدا بەجێهێڵرا ئەوا دەبینین دوای ئەو ماوەیە خۆی بەئاگا دێتەوەو هەڵدەستێت، لەم حاڵەتەدا لایەنی ئاگایی زاڵ دەبێت، بەڵام لەبۆنەیەکی دیکەدا رەنگە لایەنی خەوەکە زاڵ بێت، ئەوا ئەو کەسەی کە دەخرێتە ژێر ئەزمونەکەوە دوای ئەوەی لەژێر کاریگەری خەواندنە موگناتیسیەکەدا نامێنێت. لەکاتێکی دیکەدا دواتر خۆی بەشێوەیەکی ئاسایی هەڵدەستێت و بەئاگا دێتەوە وەک چۆن هەموو بەیانییەک خۆی بەشێوەیەکی ئاسایی لەخەو هەڵدەستێت.

تۆش هەروەها لەزۆر کاتدا لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا بوویت

رەنگە سەرسام بیت کاتێک گوێت لێدەبێت کە لەزۆرکاتدا بەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسی سوکدا گوزەرت کردووە بێ ئەوەی هیچ زانیارییەکت لەم بارەیەوە هەبێت. ئایا رێک نەکەتووە کاتێک کەوا سەرقاڵی کارێک بوویت- خوێندنەوەی کتێبێکی خۆش و سەرنج راکێش یان سەیرکردنی فیلمێکی تەلەفزیۆنی، یان شتی لەو بابەتە، تۆ گوێت لەقسەی کەسێك نابێت کە دێت و قسەیەکت لەگەڵ دەکات؟ گومانی تێدا نیە کە تۆ جارێک لەجاران، لەزیندە خەونێکدا بەشێوەیەك لەشێوەکان تێراماویت بۆ چارەسەرکردنی گرفتە کەسیەکانی خۆت، یان چویتەتە ناو بیرکردنەوەیەکی قوڵەوەو هەستت کردووە لەبەردەم ئاگری گەرمی سۆپایەکی داردایت ، یان لەتیشکی خۆرێکی رۆشن تێراماویت، یان فوارەیەك کەلێیەوە ئاوێکی زیوین دەکەوێتە خوارەوە، یان بەقوڵی بیرت لە یەکێك لە بەشداریکردنە ئاینیەکان کردۆتەوە.

ئەم جۆرە لەگەڵژیانانە لەم جۆرە حاڵەتانەدا تارادەیەکی زۆر دیلیان کردووین و وایان لێکردووین بەئاسانی بۆ ماوەیەکی زەمەنی هەموو شتێك فەرامۆش بکەین کەلەدەوروبەرەکەمان روو دەدات.

یان لە بۆنەی دیکەدا توڕەییەکی زۆر گرتوویتی، یان هەستت بە ترسێکی قووڵ کردووە، بەشێوەیەک کە هەستت بەسەرتدا زاڵ بووە هەتا وای لێکردویت نەتزانیوە چی دەکەیت و چی ناکەیت. یان تۆ خراپ راڤەی مەترسیەکەت کردووەو گەورەتر قەبارەی مەترسیەکەت وێنا کردووە لەوەی کەهەیە.

نمونەیەکی دیکە: تۆ ئۆتۆمبیلێك لێدەخوڕیت لەسەر هێڵی هاتوچۆی خێرا، پێشبینی دەکەیت بەشارێکی دیاریکراودا بڕۆیت کەلەسەر نەخشەکەت بینیوتە ، تۆ بەرێکەوەیت لەکاتی گەشتێکی درێژی ڕۆتینیدا، بەردەوام بە لەسەر ڕۆیشتن، بەڵام، لەناکاو بەبێ ئەوەی بەخۆت بزانیت شتێکی گرنگ دێت بەخەیاڵتدا گرنگە بەنسبەت تۆوە، رەنگە گرفتێك بێت بتەوێت چارەسەری بۆ بدۆزیتەوە، یان ڕوداوێکی خۆش. لەو کاتەدا کە تۆ بیر لەوە دەکەیتەوە، بۆت دەردەکەوێت، کە تۆ شارەکەت تێپەڕاندووە، بێ ئەوەی بزانیت لەچ کاتێکدا لەشارەکە دەرچویت. کاتێك کە سەربازەکان لەجەنگەکاندا بریندار دەبن، یان وەرزشەوانەکان لە کاتی یارییەکاندا، هەست بە برینەکانیان ناکەن، بەڵام دواتر، کاتێك هەڵچونەکانیان هێوردەبێتەوە ئینجا هەست بەئازارەکە دەکەن، بەهەمانشێوەش، پزیشکی دانی لێهاتوو لەکاتی چارەسەکردنی منداڵێکی بچوکدا ئامرازێك بەکاردەهێنێت بۆ گۆڕینی ئاگایی ئەو منداڵە بۆ شوێنێك یان شتێکی تر، بۆ ئەوەی کەمتر هەست بەئازاری دان کێشانەکەی بکات.

هەر یەکێك لەم حاڵەتانەی باسکران، دەکرێت پێی بڵێین (خەواندنی موگناتیسی بەرایی). لەڕاستیشدا دەکرێت هەر حاڵەتێك کەتێیدا تەرکیزێکی توندمان دەبێت لەسەر بوارێك و، بیرکردنەوەمان بەتەواوەتی سەبارەت بەهەر شتێکی دیکە دەپچڕێت لەدەوروبەرمان دەکرێت بەو حاڵەتە بڵێین خەواندنێکی موگناتیسی سووك.

دەکرێت پێناسەی قوڵی خەواندنی موگناتیسی بکەین بەوەی توندی تەرکیز لەسەر بوارێك و فەرامۆشکردنی هەموو بوارەکانی دیکەیە، واتە پەرتکردنی مێشك بۆ چەند فیڵدێك و خامۆشکردنی هەموو فیڵدەکان و بەروناکی هێشتنەوەی تەنها فیڵدێك، (یان بەوێنەیەکی زۆر سادە و ساکار دەکرێت

حاڵەتی خەواندنی موگناتیسی روون بکەینەوە: گوژاندنەوەی گڵۆپی هەموو ژوورەکانی ماڵێك لەشەوێکی نوتەکداو هێشتنەوەی تاکە گڵۆپێك بە ڕۆشنی).

تایبەتمەندیی و دیاردەکانی خەواندنی موگناتیسی

وادیارە تایبەتمەندیی جیاکەرەوەی خەواندنی موگناتیسیی لە چڕکردنەوەی سەرنج و تێڕاماندا کۆبۆتەوە: چڕکردنەوەی توندی ئاگایی و، بەرتەسکردنەوەی چێوەکەی، با زیاتر ئەمە ڕوون بکەینەوە.

لەرێگەی خەواندنی موگناتیسی سروشتیەوە داوا لە نەخۆش دەکرێت، بەووردی و بەچڕی سەرنج لەشتێك بدات (زۆجار شتێکی درەوشاوە یان تیشك دەبێت، خەوێنەری موگناتیسی بەدەنگێکی یەك تەرز، باسی ئەو هەستانەی بۆ دەکات کە یارمەتیدەر دەبن لەخاوکردنەوەی لەشی نەخۆش و چوون ناو خەوێکی قوڵەوە: قورس بوون لەجەستەدان ماندوویی، وەنەوز بردنەوە، لەبیرکردنی ژینگەی چواردەور. بەهۆی خەیاڵکردنەوەکانیشیەوە وورده وورده، نەخۆش ئەم هەستانە وەردەگرێت و، دواتر جێبەجێیان دەکات.

ئەم رەوشە وا لەنەخۆش دەکات کە ووریایی کەسە خەوێنراوەکە بەرتەسك بێتەوە و، گەمارۆ بدرێت لەو شوێنەدا کە تێی ڕاماوە، هەروەها لەدەنگی کەسی خەوێنەردا، هەروەها وا لەکەسی خەوێنراو دەکرێت کەبیری بۆ هیچ شتێکی دیکە نەچێت جگە لەوەی کە خەوێنەرەکە پێی دەڵێت، ئیدی وورده وورده هەستی ماندوبوون و خەوبردنەوە کار لەسەر خەواندنی بەشەکانی مێشك دەکات کەبەرپرسن لە هەستە جەستەیەکان و جموجوڵکردن. لەرێگەی ئیحایی دابڕان و لەبیرکردنی ژینگەی چواردەوریشەوە رێ لە کاری بەشەکانی مێشك دەگیرێت کە بەرپرسن لە دەرکپێککردنی هەستیی.

دواجاریش تەنها ئەو بەشانەی مێشك بەئاگا دەبن کە پەیوەندییان هەیە بە بینینی شتەکە و بیستنی دەنگی خەوێنەرە موگناتیسیەکەوە، بەو شێوەیە دەبینیت، ئەو بەشانەی کە ماوەنەتەوە لەمێشك (خەوتوو) دەبن و بەربەستێك دروست دەکرێت لەبەردەمیاندا کە ناهێڵێت کاریگەرییە

هەستیەکانی دیکە لەژینگەو جەستەوە بەم بگەن. لەلایەکی دیکەشەوە بەهۆی سەرنجدانی زۆر لە شتەکە لەلایەن کەسەکەوە کە مەبەستە بخەوێنرێت چاوی کەسەکەو ئەو بەشەی مێشکی کە بەرپرسە لەبینین ماندوو دەبن و کەسەکە چاوی لێك دەنێت، هەروەها ئەو بەشەی مێشك کە پەیوەستە بەپرۆسەی ڕوانینەوە ئەویش دەچێتە دۆخێکی خەواڵوییەوە، ئەم مرۆڤە هەموو پەیوەندییەکی بەدەرەوە دەبڕێت و تەنها هێڵیی پەیوەندیی ئەو بە خەوێنەرەکەیەوە دەمێنێتەوە، بەمانایەکی وردتر، ئەو دەچێتە ژێر کۆنترۆڵی تەواوەتی خەوێنەرەکەیەوەو تەنها گوێی لەو دەبێت و بەگوێی ئەو دەکات*.

ئەمە شێوازی باوەو بەناوبانگە لەپرۆسەی خەواندنی موگناتیسیدا، کە یەکەمجار کەسی خەوێنەر ئەو کەسەی کە مەبەستە بخەوێنرێت بەکۆمەڵێك ڕەوش و قۆناغ و ژینگەی خەیاڵیدا دەبات و خەیاڵی چڕ دەکاتەوەو چاوەکانی و بەشی بەرپرسیاری ناو مێشك لەکاری بینین ماندوو و خەواڵو دەکات تا کەسەکە دەخەوێت، بەڵام خەوێکی جیاواز لەخەوی ئاسایی، چونکە لەحاڵەتی خەوی ئاساییدا مرۆڤ هەموو بەشەکانی مێشکی یان بەشی هەرە زۆری مێشکی بەتەواوەتی خەوتووە، بەڵام لەخەواندنی موگناتیسیدا بەشێك لەمێشك کە مەبەستە بە ئاگایی دەهێڵرێتەوە، ئاگاییەك کە زۆر چڕو بەهێزە، پاشان کەسی خەوێنەر دەتوانێت هەر بەشێکی دیکەی مێشکی خەوتووەکە بەئاگا بهێنێتەوەو هەر بەشێکی دیکە لەمێشکی کە بیەوێت دەتوانێت بەئاگای بهێنێتەوەو بەشەکەی پێشووتریش بخەوێنرێت.

بۆ نمونە، کەسی خەوێنەر بە کەسە خەوتوەکە دەڵێت کەهەست بەئازار نەکات لەقاچی ڕاستیدا، کەرەنگە قاچی کەسە خەتوەکەش بریندار بووبێت و لەڕاستیدا ئازاریشی هەبێت، بەڵام چونکە کەسە خەوتوەکە ناتوانێت ئیجا لەو

* دەتوانم بەگوزارشتێکی دیکە ئەم حاڵەتە لەتێگەیشتنی خوێنەری کوردی نزیك بکەمەوە، مرۆڤ وەك جەستە ئامێرێکی وەرگرە وەك ئامێری ڕادیۆ، کە دەکرێت لەسەر چەند شەپۆلێك کار بکات و شەپۆل کارۆموگناتیسی وەربگرێت و بیگۆرێت بۆ دەنگ، مرۆڤیش دەکرێت لەسەر چەند شەپۆلێکی جیاواز کاربکات، لەکاتی خەواندنی موگناتیسیدا مرۆڤ لەسەر ئەو شەپۆلە لادەبرێت کەبێشتر کاری لەسەر کردووەو دەچێتە سەر شەپۆلێکی تر کە شەپۆل دەنگی کەسە خەوێنەرەکەیەتی. (وەرگێری کوردی).

بەشەی مێشکی وەربگرێت کە بەرپرسە لەهەستکردن بەئازار بۆیە هەست بەهیچ ئازارێك لەقاچیدا ناکات، ئەمەش کاتێك دەبێت کەوا خەوێنەرەکە بەکەسە خەوتووەکە بڵێت کەهەست بەئازاری ئەو قاچەی نەکات.

یان دەکرێت کەسی خەوێنەر بە کەسە خەتووکە بڵێت کە ناتوانێت دەستی چەپی ، بۆ نمونە، بجولێنێت، ئیدی کەسە خەتووکە بەشێوەیەکی کاتی ئەو دەستەی پەکی دەکەوێت و ناتوانێت بیجولێنێت.

یان دەکرێت بەکەسی خەتوو بوترێت کە ئەو هیچ کەسێك نابینێت کەلە بەردەمیدا وەستاون، ئیدی کەسە خەتووەکە ئەو بەشەی مێشکی کە بەرپرسە لەبینین پەکی دەکەوێت تا ئەو کاتەی ئیحایەك وەردەگرێت بۆ کەوتنەوە کار یان بەئاگا دێتەوە، هاوکات دەکرێت مرۆڤ لەحاڵەتی خەوتنی موگناتیسیدا شتانێك ببینێت کە خەیاڵی بن و بوونیان نەبێت، وەك مرۆڤێك کە باڵی هەیە، درەختێك دەموچاوی هەیە، گیانلەبەرێك قسە دەکات، هەڵبەتە ئەمەش لەدوو حاڵەتدا دەبێت، یەکەم کەسی خەوێنەر دەڵێت بەکەسی خەوتوو ، بۆ نمونە، ئێستا تۆ دەچیتە ژێر سێبەری درەختێك دەرختەکە دەموچاوی هەیە، ئیدی کەسە خەتووەکە ئەو دیمەنە لای بەتەواوەتی بەرجەستە دەبێت، لەحاڵەتی ترسیشدا مرۆڤی خەوتوو خۆی هەندێك دیمەن دێنە بەرچاوی، بۆ نمونە، یەکێك لەو کەسانەی کە خەوێنرابوو ووتی: لەسەر گردێك مرۆڤێکی بینی کە وەك باڵندە هەڵتروکابوو باڵی هەبوو، ئەمە زیاتر فاکتەری ترس دروستی دەکەن، وەك چۆن هەر مرۆڤێك لەکاتی خەوی سروشتیدا رەنگە هەستی پێ بکات یان بیبینێت.

هەندێك جار لەژیانی رۆژانەشدا مرۆڤ کەلەحاڵەتی بەئاگایشدایە ئامادەیی هەیە بۆ وەرگرتنی ئیحاو کەوتنە ژێر کاریگەریی دەوروبەریەوە، بەبێ ئەوەی بەشێوەی موگناتیسیش خەوێنرا بێت، وەك ئەوەی ئێمە لەژیانی رۆژانەماندا دەکەوینە ژێر کاریگەریی هاورێکانمانەوە، خۆشەویستەکەمانەوە، کەدەتوانم بڵێم هەستی خۆشەویستی و ئەویندارێی نێوان دوو کەس حاڵەتی نیمچە خەوتنێکی موگناتیسیە لەنێوان ئەو دوو کەسەدا، کەرەنگە کاریگەرییەکە دوو

لایەنە بێت، واتە هەردوو رەگەزەکە یان کوڕو کچەکە کەوتونەتە ژێر کاریگەریی یەکەوە، یان رەنگە یەك لایەنە بێت و تەنها کەسێکیان، بۆ نمونە، کوڕەکە کەوتبێتە ژێر کاریگەریی کچەکەوەو خۆشەویستیەکە (کاریگەرییەکە) یەك لایەنە بێت، بۆیە دەبینیت کەسانی ئەویندار دوای کەوتنە داوی ئەویندارییەوە بەشێکی زۆر لەمێشکیان کەپەیوەندیی بەئەوینداریی‌یەوە هەیە چالاك دەبێت و دەبنە کەسێکی رۆمانسی و وەك دەڵێن عاشق و بەشەکانی دیکەی مێشکی دەچنە حاڵەتێکی متیی و نائاگاییەوە، هەموو کەسێکیش دەتوانێت ئەم حاڵەتە لەسیماو ئاکارو سەرنج و بیرکردنەوەی ئەم جۆرە کەسانەدا بەئاسانی بەدی بکات، مەبەستم ئەوە بوو کەوا هەندێك جار لەحاڵەتی ئاگایشدا مرۆڤ دەکرێت بکەوێتە ژێر هەمان ئەو کاریگەریانەوە کە لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا تێیان دەکەوێت.

هەروەها بەشێوەیەکی ئیجابی کاریگەریی لەسەر منداڵ دروست دەکرێت لەلایەن دایك و باوکیەوە، هەروەها لە هەرزەکارەکاندا لەلایەن هاوڕێکانیانەوە کە هاوتەمەنی یەکن، هەروەك چۆن زۆربەی خەڵك دەکەونە ژێر کاریگەریی بانگەشە رامیاریی و راگەیاندنەکان.

ریکلامیش بەنمونەیەك دادەنرێت بۆ کاریگەریی شاراوەی زیرەکانە کە دەچێتە ناو فیکرو بیرکردنەوەوە.

چەند جار بیستومانە، کە جۆرێك لە مادەیەکی پاکژکەرەوە لەجۆرەکانی دیکە باشترن و، پێویستە لەسەرمان تەنها ئەو جۆرە بەکاربهێنین، چونکە پێویستمان پێیەتی و بەکارهێنانی ئەو جۆرە مایەی رەزامەندیمان دەبێت، لەرۆژنامەکانەوە لەبارەیەوە دەخوێنینەوەو لە رادیۆکانەوە گوێمان لێی دەبێت و، لەتەلەفزیۆنیشەوە چاومان پێی دەکەوێت.

ریکلامکردنی بەردەوام بۆ هەر شتێك وامان لێدەکات وورپایمان بۆ ئەو شتە کەمەندکێش بێت تا ئەو کاتەی عەقڵی ناوەوەمان تێردەبێت بەپێداهەڵدانی ئەو شتە و، جۆرو شتەکانی دیکە دەخزێن بۆ ناو گۆڕەپانی بیرچوونەوەو ئالۆزیی. تا ئەو رادەیەش کە رەنگە زانیارییە زانستیەکانمان بەس نەبێت بۆ

ئەوەی بەراورورد بکەین لەنێوان جۆری باش و خراپی شتەکاندا، بەڵکو هەرکە لەبازاڕدا جۆری ئەو شتەمان بینی کە زۆرترین ریکلامیمان گوێ لێ بووە، راستەوخۆ دەچین ئەو شتە دەکڕین، چونکە ڕیکلامەکە هێندە کاریگەر بووە کە توانیویەتی بەشێوەیەکی موگناتیسی بمان خەوێنێت.

ئەگەر نمونەیەکی دیکە بهێنینەوە بۆ ئەم حاڵەتە، دەبینین پاڵێوراوێکی رامیاریی کە ریکلامی بۆ دەکرێت و باس لەتوانا نایابەکانی و دەسکەوتە باشەکانی ئەم کەسە دەکرێت بە بەردەوامیی و، هیچ زانیارییەکیشمان نیە سەبارەت بەپاڵێوراوە ڕامیارییەکانی دیکە.

ئەو کەسەی کە زۆرترین ڕیکلامی بۆ کراوەو گوێمان لەپێداهەڵدانەکانی بووە، لەکاتی دەنگداندا دەنگ بەو دەدەین، نەک بەو کەسەی کەرەنگە باشتر بێت، چونکە ئێمە بەخۆمان دەڵێین:" نابێت کەسێك ئەو هەموو ستایشەی بکرێت و هێندە پێیدا هەڵبدرێت کەسێکی خراپ بێت..." بۆیە ئەو کەسە دەنگەکەی ئێمە بەدەست دەهێنێت.

مەبەستەکە ئەوەیە ریکلام لەم حاڵەتەدا ڕۆڵی ئەو کەسە دەبینێت کەلەکاتی خەواندنی کەسێکدا بەشێوەیەکی بەردەوام ئیحای پێدەدات، تا ئەو کاتەی کەسەکە قەناعەت پێدەکات کەتەنها گوێ لەو بگرێت و قەناعەت بەقسەکانی ئەو بکات.

تایبەتمەندییەکانی دیکەی خەواندنی موگناتیسی لەحاڵەتی ئاگاییدا چۆن دەردەکەون؟

دەتوانین لەکاتی وتارێکی توندو بەهێزدا هەستی پێبکەین، کە سەرنج و ئاگایی هەموو کەسەکان بەشێوەیەك کەمەندکێشی وتارەکە دەبن کە هەموو جوڵەیەك بوونی نامێنێت و وەك دەڵێن هەموویان واقیان وڕدەمێنێت و لەجوڵە دەکەون، ئەمە نمونەیەکی بەرجەستەی ناو ژیانی واقیعی خۆمانە لەسەر خەواندنی موگناتیسی لەحاڵەتی ئاگاییدا.

هەروەها هەوڵدانی پزیشکی دانی منالان لەکاتی کێشان و بەنجکردنی دانی

منداڵێکدا کەدەیەوێت منداڵەکە وا لێبکات ئاگایی کۆنترۆڵ بکات و کەمترین هەست بەئازار بکات لەکاتی دان کێشانەکەدا، ئەمەش دەچێتە ناوچوارچێوەی خەواندنی موگناتیسی ئاگایی یان نیمچە ئاگاییەوە.

چۆن لەحاڵەتەکانی (بەئاگایی) و (خەوتن) و (خەواندنی موگناتیسی) تێبگەین

وەك پێشتر باسمان کرد، ئەوەی خەواندنی موگناتیسی جیادەکاتەوە لەحاڵەتەکانی دیکە ئەو بەئاگاییە توندەیە لەبەشێکی مێشکدا کە ئیحای پێدەدرێت و، لەهەمانکاتیشدا دابەزین و کەمبوونەوەی بەئاگاییە لەبەشەکانی دیکە مێشکدا.

بەڵام بەداخەوە، ناتوانم راڤەی ئەوە بکەم لەواقیعدا کە (بەئاگایی) چیە، هەروەك چۆن هەر کەسێك ناتوانێت راڤەی ئەوە بکات کە (شعور) چییە. گومانی تێدا نیە بەئاگایی پەیوەندییەکی توندوتۆڵی هەیە بە پرۆسەی وەزیفەی خانە دەمارییەکانەوە ئەمە لەکاتێکدا کاتێك باس لە چەمکی (ئاستی بێداری یان ووریایی) دەکەین لەپێناسەکردنماندا بۆ چالاکییەکانی مێشك، ئەوکات بەشێوەیەکی باشتر لەتایبەتمەندییە جیاکەرەوەکانی خەواندنی موگناتیسی و پرۆسە فیکرییەکان تێدەگەین.

وەك دەزانین کە بەهۆی توێژینەوە فراوانەکانەوە لەبواری زانستی دەرونیدا کە زنجیرەیەك لەپرۆسە دەمارییەکان لەمێشکدا باکگراوەندی جەستەیی بۆ بیرۆکەکان دروست دەکات. کە لەسەر پەرچەکرداری کەمرۆکیمیاییەکی ئاڵۆز وەستاوە لەناو تۆڕی خانە دەمارییەکاندا کە لەنێوانیاندا پەیوەستیی هەیە. تائێستاش زانیاری زاستی پێویست سەبارەت بە ئەم پەرچەکردارە زۆر سنووردارە بەهۆی زۆر ئاڵۆزیەکەیەوە.. لەڕاستیدا هیچ کەسێکیش زانیارییەکی نیە لەبارەی ئەوەی کەپەرچەکردارەکان دروستی دەکەن کەهاوڕێی لەگەڵیانە شعورییەکانن. وا باشترە بۆمان، کە لەپرۆسەی گۆڕانکاریی ناوەڕۆکی شعود (بیرکردنەوە) تێبگەین، بەو پێیەی دەرئەنجامی زنجیرەیەك پەرچەکرداری

بەدوایەکدا هاتووە.

با دوو گریمانە بکەین:

١-با وای دابنێین، هەر بەشێك لە مێشك هەمیشە بەئاستێکی دیاریکراو لەبەئاگایی کاردەکات، ئەم (ئاستی بەئاگایی)ش، بەسروشتی حاڵ پەیوەستە، بەجۆری پرۆسە کەمرۆکیمیاییەکانەوە کەلەناو مێشکدا ڕوو دەدەن لەهەموو ساتێکدا، ئەم ئاستەش دەتوانرێت لەساتێکەوە بۆ ساتێکی دیکە بگۆرێت.

٢- سەرەڕای ئەوەش، با وادابنێین، کە ئاستێکی بەئاگایی بچوکبۆوە هەبێ کاتی گواستنەوەی ناوەڕۆکی لەگەڵژیانەکە لەلاشعورەوە بۆ شعور (باهوی شعور): ئەگەر ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسە لەسەرو باهوی شعورەوە، ئەوا مرۆ ئەوکاتە لەچێوە دەمارییە شعوریەکاندا دەژی: لەحاڵەتەکەی تریشدا، ئەوا ئەو چێوانە لەئاستی لاشعوردا دەمێننەوە (بڕوانە هێڵکارییەکەی دوای ئەمە !).

هەروەها دەتوانین هێڵکاریی رونکاریی بۆ چالاکی مێشك بەشێوەیەکی بەیانی رون بکەینەوە، کە تەوەرە ستونیەکە (ئاستەکانی بەئاگایی) دەنوێنن لەکاتێکدا تەوەری ئاسۆییەکە یەکە وەزیفیەکان (=بەشەکان) مێشك دەخەنەڕوو.

وێنەی یەکەم: حاڵەتی بەئاگاییەکی سروشتی نیشان دەدەن، کەبەشێك لەمێشك لەکاتێکی دیاریکراودا لەسەرەوەی باهوی شعورەوە کار دەکات ئەمەش نمایشی بیرۆکەیەك دەکات (شێوەکەی بیرۆکەگەلێك نیشان دەدات و چۆن ئەم بیرۆکانە ئاڵۆزدەبن، جوڵەی شەپۆلەکانیش لەسەر ڕووی ئاو بەراووردێکی باشمان پێدەدات بۆ بیرۆکەکان کەدواتر دێن).

شێوەی دووەمیش خەوتنی ئاسایی ڕوون دەکاتەوە. کە هاوچەشنی ئەو چالاکییەیە کەوا کەمێك بەرز دەبێتەوە بۆ سەروو باهوی شعور لەگەڵ خەوندا.

بەڵام شێوەی سێیەم ئەوا خەواندنی موگناتیسی پەرچ دەکاتەوە، ئەو حاڵەتەی کەوا بەشی گەورەی کارەکانی مێشك پەك دەخرێن و تەنها بەشێك

بەچالاکانە کار دەکات، ئەگەر ئەم وورياييە گوێزرايەوە بۆ بەشێکی تر، ئەوا لەبەردەمماندا شێوەی وێنەيەکی بيرۆکەيی ئيحاييانە دروست دەبێت (کەسی خەوێنراو بەشێوەی موگناتيسی، بۆ نمونە، گوڵێك دەبينێت کە بوونی نيە).

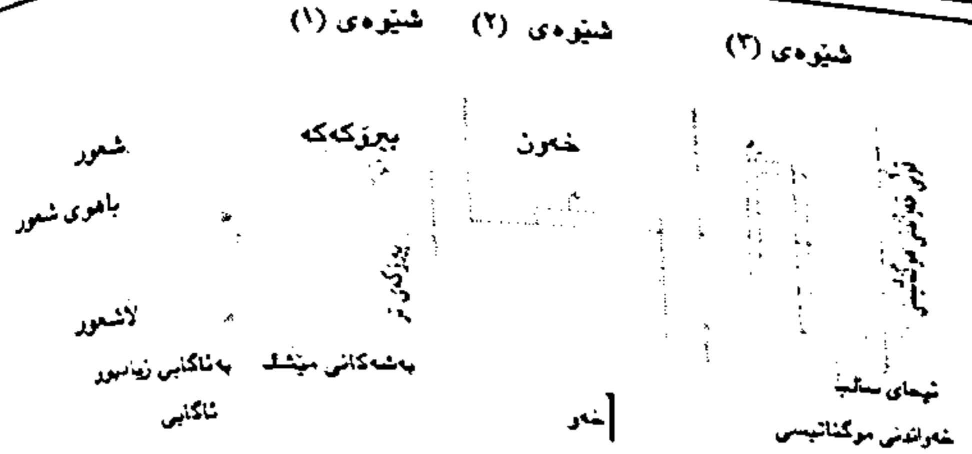
قولی خەواندنی موگناتيسش بە بەرزيی (پلەی پەکخستنی بەشەکانی تيکەی مێشك) دياری دەکرێت.

دەبێت تێڕوانينێکی روونمان هەبێت سەبارەت بە حەقيقەتێکی گرنگ لەم شێوە ڕونکارييانەدا:

خەوتن و خەواندنی موگناتيسی و حاڵەتی بەئاگايی چەند حاڵەتێك نين کەلەگەڵ يەکدا دژ بوەستنەوە، بەڵکو چەند حاڵەتێکن زۆر بەتوندی بەيەکەوە پەيوەستن و هيچ هێڵێکی جياکەرەوەی ڕوون نيە لەنێوانياندا، بەڵکو لەحاڵەتی دروستبوونی ميانەييەکدا دەکرێت قوڵبوونەوەی يەکێکيان لەسەر حسابی بەرزبوونەوەی ئەوی ديکەيان بێت يان بەئاگامێنانی يەکێکيان لەسەر حسابی پەکخستنی يان لەکارلادانی وەزيفەی ئەوی ديکەيان بێت.

با جارێکی ديکە دوبارەی بکەينەوە، (قوڵيی) خەواندنی موگناتيسی پشت بەو جياوازييە دەبەستێت کەهەيە لەنێوان بەشە وروژێنراوەکان و، بەشە پەکخراوەکاندا. لەم وێنەيەشەوە ئەوە هەڵدەهێنجرێنين کە دەکرێت لەرووی جەرەەرييەوە حاڵەتی خەواندنی موگناتيسی بەدوو ڕێگە هان بدەين يان ئەنجامی بدەين:

١- لەڕێگەی پەکخستنی کاری بەشێکی هەرە گەورەی مێشکەوەو، پارێزگاريی لەسەر حاڵەتی بەئاگايی مانەوەی يەك بەشی مێشك (ئەو بەشەی کە دەتەرێت ئيحای پێ بدەين)، ئەمەش بەرێگەی خەواندنی موگناتيسی ئاسايی دەبێت کەهەندێك لەپزيشکەکان بەکاری دەهێنن بۆ چارەسەرکردن (وەك چارەسەرکردنی ئازارێك لەبەشێکی قاچدا، يان کێشانی ددانی ئەخۆشێك، يان ئيحادان بەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن بۆ ئەوەی واز لەجگەرەکێشان بێنن).



٢- لەرێگەی پرۆسەیەکی دژەوە، واتە لەرێگەی بەئاگاهێنانەوەی بەشێکی مێشکەوە. دەتوانین نمونەش بۆ ئەم جۆرە پرۆسانە بهێنینەوە وەك ئامادەباشیە سروتیەکان لە جادویی سادەدا. ئەم ئامادەباشیەش لەرێگەی وورژاندنی هەستە بەهێزەکانەوە دەبێت وەك (ترس و تۆقاندن و چاوەڕوانی ئاوێتە بە نیگەرانیی).

نوێژی راستگۆیانەو پاڕانەوە کەتێیدا مرۆڤ هەموو ئاگاییەکی چڕدەکاتەوە، نمونەیەکی ترە بۆ رێگەی دووەم. من لێرەدا بیر لە نوێژی رۆتینی ناکەمەوە، ئاسایی، بەڵکو لەنوێژێك کە دڵەکان دەکاتەوە، کە تێیدا مرۆڤ لەقوڵایی هەستەکانیەوە روو لە خوا دەکات. نمونەی ئەم جۆرە نوێژە توانای هەیە ئەو مرۆڤەی پێی هەڵدەستێت کەمەندکێش بکات بۆ ناو کەشێکی سۆفیانە، کەهەست و سۆزەکانی لەخوای خۆیدا قوڵ بێتەوە و هیچ شتێك نەتوانێت ئەم هەستانە لەق و ناجێگیر بکات، بەتەواوەتی جیهانی چواردەوری فەرامۆش بکات (مۆسیقاو ئاهەنگە سروتیەکان بەشداری دەکەن لەم جۆرە غەیبوبە ئاینیەدا).

شێوازی خەواندنی موگناتیسی لای (فاریاس)"Farias " یش دەچێتە ناو ئەم پۆلێنەوە:

داوا لە نەخۆشەکەی دەکات روانینی چڕبکاتەوە لەسەر شتێك و چاوی لەسەر نەجوڵێنێت، پاش تێپەڕبوونی هەندێ کات وەك شۆکێکی کتوپڕ هاوار دەکات لێی و پێی دەڵێت ((بخەوە!)).

گۆڕانکارییەکان لەکەسێتیدا بەهۆی ئیحاکانی خەواندنی موگناتیسیەوە

ئێستا دەگەینە حەقیقەتێکی گرنگ، کە دەبێتە مایەی سەرسوڕمانی زۆرێك لەخوێنەران:

هەموو حاڵەتەکانی هەستکردنی نامۆ کە لەچەندین سەدەی رابردودا مرۆڤایەتیان سەرسام کردووە وەك:

- خەواندندنی موگناتیسی.

- سەرگەرمیی ئایینی (سما ذی Samadhi لەیۆگادا)، ساتوری Satori لە زن و نەشوەو سەرگەرمیی صۆفیانەدا.

- لەهۆش خۆچوونی میانەیی رۆحی.

- حاڵەتی مومارەسەکردنی — جادویی— هەموو ئەمانە شتێك نین جگە لە چەند جۆرێك بۆ یەك حاڵەت کەئەویش: خەواندنی موگناتیسییە:

١- چڕکردنەوەی زۆرو لەڕادەبەدەر بۆ ئاگایی لەیەك ناوەرۆکی شعوریی پێەودا بەو رادەیەی کە تێیدا لەگەڵژیانی چەواشەکردنی هەستیی روو دەدات، کەوا باشترە رەگەزی ئەنجامدەر یان تەحەکوم پێکەر خەوێنەرێکی موگناتیسی بێت.

٢- نەمانی هەستکردن بە جەستەی خود و جیهانی دەرەکیی.

٣- چالاککردنی هێزو بەهرە باڵاکان کە دیاردەی جیاوازن لە دەرککپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەردا.

٤- زۆرجار لەم حاڵەتی لەگەڵژیانانەدا گۆڕانکاریی لەکەسێتیدا پەید دەدات بەهۆی ئیحاکانی خەواندنی موگناتیسیەوە.

ئەم خاڵەی دوایی پێویستە زیاتر رون کردنەوەی لەبارەوە بدرێت، کاتێك کەسێك لەحاڵەتی خەوتنی موگناتیسیدا دەبێت، ئەوا ئامادەیی بۆ وەرگرتنی ئیحاکان زۆر بەرز دەبێت، مرۆڤ دەتوانێت ئیحا بەهەموو شتێك بدات، واتە هەر شتێك کە بێت بەخەیاڵی کەسی خەوێنەردا کەسی خەوێنراو بەئارەزوومەندانە وەریدەگرێت و بەگوێی خەوێنەرەکەی دەکات.

دەکرێت ئیحای پێ بدرێت کە ئەو ناتوانێت دەستی بجوڵێنێت و سەری

بسورێنێت، هەروەها ناتوانێت لەسەر کورسیەکەی هەستێتەوە، هەروەها ناتوانێت ناوی خۆی گۆ بکات ئەو شتانێك یان کەسانێك دەبینێت کە بوونیان نیە، یان گوێی لەمۆسیقاو دەنگێك دەبێت کە بوونیان نیە، بۆنی شتانێك دەکات بوونیان نیە، هەست بە سەرما یان گەرما دەکات، برسیەتی و تینویەتی، دەکرێت ئیحای ئەوەی پێ بدەیت کە لیمۆ سێوە، یان شوشەیەکی پێچراوە چەپکێك گوڵی بۆن خۆشە. چۆن دەتەوێت بیربکەرەوە، ئەو کەسەی کەبەشێوەی موگناتیسی خەوێنراوە ئیحاکە وەردەگرێت و بەپێی ئەو دەجوڵێتەوە.

چۆن دەکرێت نمونەی ئەم جۆرە ئامادەییە بۆ ئیحا روون بکرێتەوە؟ پێشتر زانیمان، ئەم رەفتارە نامۆیە تێکڕای لەسەر چالاککردن یان خەفەکردنی ئارەزوومەندانەی دەزگا وەزیفیە پەیوەندیدارەکانی ناو مێشك وەستاوە.

هەروەها ئەگەری ئەوە هەیە ئیحاکان ئاڵۆزتر بکرێن لەحاڵەتێکدا ئەگەر ئارەزووی ئەمە بکرێت. دەتوانین ئیحا بەکەسی خەوتوو بدەین کە ئۆتۆمبیل لێ دەخورێت، یان لەناو فرۆکەیەکدایە و دەفرێت، لەئاهەنگێکدا سەما دەکات، بەسەر شاخێکدا سەردەکەوێت، زۆرانبازی لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەکات، جگەرەیەك دەکێشێت کە بوونی نیە، یان دەکرێت ئیحای ئەوەی پێ بدەین کە گەنج بۆتەوە، بۆتەوە بەمنداڵ، پیاوێکی پیرە یان ژنێکی پیرە، پادشایە کەشتیوانێکی سەربازییە، گۆرانیبێژە، سەرکردەی هیندییە سورەکانە، چاکسازێکی کۆمەڵایەتیە، کەشتوانێکەو بۆ هەسارەیەك بەرێکەوتووە، رامیبێکی چاخەکانی ناوەڕاستە، مرۆڤی نیاردەتاڵە- هتد و ئیدی کەسە خەوێنراوەکە بەشێوەی موگناتیسی هەموو ئەم ئیحایانە قەبوڵ دەکات و وەریان دەگرێت و لەگەڵیاندا دەژی وەك چۆن مرۆڤ لەحاڵەتی ئاسایی لەگەڵ واقیعەکەیدا دەژی، تا ئەو ڕادەیەی کە دەکرێت ئەو کەسەی خەواندومانە پێی بڵێین کە ئەو ئێستا قەیسەرە، بوزایە، جەنگیزخانە، ناپلیۆنەو سەرقاڵی یەکێك لە هێرشەکانیەتی، یان سوکراتە لەکاتی دادگاییکردنی لەبەردەم دادگای ئەثینادا.

(٤)

چاودێریکردنی عەقڵ

ئەم بەشە باس لە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر ناکات، بەڵکو تایبەتمەندی گەلێکی دیکە کەرەنگە لەدەرئەنجامی ئەو کۆششانەوە بێنە دی کە بۆ زاڵبوون و کۆنترۆڵکردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەدرێن، ئەو دەمانبات بۆ بواری یارمەتیی خودی و بیرکردنەوەی ئیجابیانە یان ماندانی خودی و چارەسەرکردنی خودیی– بۆ بواری فراوانی هێزە ناوخۆییە شاراوەکان لەهەموو مرۆڤێکدا، ئەوەی کە سەرچاوەکانی ئیلهامی مژدەبەخش بەچاکە لەبارەیەوە دەدوێن. نمونەی ئەم جۆرە کۆمەك و یارمەتیانەش لەتوانایاندایە رێنومایت بکەن بۆ ئەو رێگەیەی کە گۆڕانکاریی سودبەخش لەژیان و کەسێتی و رەوشی تەندروستی و خوو نەریتەکانتدا دروست بکەن، وا دەکات کە بەخت و سەرکەوتن و سامان لەبەردەستتدا بێت، رەنگیشە نمونەی ئەم پێداگرتنە لەسەر ئەو حەقیقەتانەی باسمانکرد زیادەڕۆییان تێدا بێت کاتێك بەسادەیی پشتیوانی لێدەکەین، بیّ ئەوەی باس لەهۆکارەکانی بکەین، بەڵام بێگومان هێزگەلێکی شاراوە لەناوەوەماندا هەیە کەدەبێت بدۆزرێنەوە، چونکە دەکرێت ئەو هێزانە بدۆزینەوەو بۆ خزمەتی خۆمان بەکاریان بهێنین.

لە بەشی پێشتردا باسمان لەوە کرد کەدەکرێت پێی بگەین لەرێگەی ئیحادان سەبارەت بە گۆڕینی نمونەی ژیانی کۆن و دروستکردنی نمونەیەکی نویّ. پێشتر چاودێری ئەوەمان کرد کە چۆن (ئیحا) وەزیفەکانی خۆی لەخەواندنی موگناتیسیدا جێبەجیّ دەکات، وە لەحاڵەتی تری هاوشێوەدا، هەروەها لەحاڵەتی ئاگاییشدا ئیحا کاریگەرییەکانی خۆی جێبەجیّ دەکات ئەویش کاتێك کە دووبارەبوونەوەی بەردەوام لەمێشکدا چالاك دەکرێت.

ئیحا ئەوییدیەکان، کاریگەرییەکی مەزن

ئێمە بەدرێژایی ژیانمان دەکەوینە ژێر کاریگەرییە ئیحاییەکانەوە، سەرسامیش دەبیت کاتێك دەبیستیت تا چ ڕادەیەك ژیانت بەوە کاریگەرە.

هەر لەسەردەمی منداڵیتەوە تێڕوانینی گشتگیرانەت بۆ ژیان بەپلەی جیاواز بەکاریگەرییە ئیحاییە قەناعەتپێکەرەکان بۆ ژینگە کۆمەڵایەتییەکەت پەرداخ بووە، دایك و باوکت، مامۆستاکان، هاوڕێیان، ئەو کەسانەی کە تۆ پێیان سەرسام بوویت.

لەڕامیاریدا بەم کاریگەرییە دەوترێت (شتنەوەی مێشك) بەتایبەتی کاتێك کەسێك مومارەسەی دەکات کەلەتێڕوانینی ئێمەدا دوژمنە. ئەمە لەکاتێکدا کە ئێمە هەموومان بە بەردەوامی لەپرۆسەیەکی شتنەوەی مێشکداین، ئەو ڕۆژنامانەی کە دەیخوێنینەوە، بەرنامە ڕادیۆیی و تەلەفزیۆنیەکان کە گوێمان لێیان دەبێت یان سەیریان دەکەین، هەمیشە زانیارییەکی دەستکاریکراو یان گۆڕاومان گوێ لێدەبێت، دوای لابردن و لق و پۆپکردنی چەند بەشێك لێی لەلایەن ئەو کەسەی هەواڵەکە ساز دەکات ، هەواڵسازەکە لەناو ژمارەیەکی زۆری هەواڵدا ئەو هەواڵە هەڵدەبژێرێت کە پێویستە ئێمە گوێمان لێی بێت، لەمەشەدا کاریگەر دەبێت بەقەناعەتی خۆی و بەرژەوەندییەکانی: کاریگەر دەبێت بە خاوەن ئیمتیازی ڕۆژنامەکەو، وێستگەی ڕادیۆو تەلەفزیۆنەکە، چەند کۆمەڵێکی جێبەجێکەری جۆراوجۆر (حکومەت، یان ڕەنگە ئەوانەی بەشداری دەکەن لەبانکێکدا یان کۆمپانیایەکدا کە بڕێکی پارەی زۆر تەرخان دەکات بۆ ریکلامەکان). بەهۆی ئەم جۆرە ئیحایانەشەوە ڕای گشتی پێدەکات و ڕەخنە لەو ئیحایانە دەگرێت کە دەکرێت بڵێین هەموو تاکێکیان پێ ڕێنموویی دەکرێت. ڕۆژنامەگەریی لەزۆرێك لەوڵاتاندا ملکەچی چاودێری حکومیی دەبێت، بەوەش حکومەت زەمانەتی ئەوە دەکات کە هاوڵاتیان هیچ زانیارییەکیان دەستگیر نابێت کە نیگەرانی بۆ ئەو دروست بکات. هەنا لەسایەی سستمی دیموکراتیشدا کە ڕۆژنامەی ئازادی تێدا زۆرە، زانیارییە

گرنگەکان بەئاسانی وون دەبن لەنێو ئەو شەپۆلی هەواڵە نا گرنگەکاندا کە ڕۆژانە گوێمان لێدەبێت یان دەیانخوێنینەوە، کاریگەرییەکەش لەهەردوو حاڵەتەکەدا تارادەیەك هەمان شتە.

سروشتییە زۆر شت لەم جیهانەدا ڕوودەدات، ئێمە ناتوانین هەموو هەواڵەکان پێشکەش بکەین، بۆیە دەبێت هەواڵەکان هەڵبژێرین، بەلام ئەوەی گرنگە چۆنیەتی وەرگرتنی بڕیاری هەڵبژاردنەکەیە.

کاتێکیش کە هەڵبژاردنەکە لەسەر بابەتێکی دیاریکراو نابێت، ئەوا تۆ زانیاریگەلێکت دەست دەکەوێت کە لەبارەی مەسەلەگەلێکی بێ بایەخەوەیە: کێ کێی کوشت، چ بانکێك تالانکرا، بەلام تۆ بەتەواوەتی نازانیت، کە حکومەتی ولاتەکەت چ ڕێکەوتنێکی مۆر کردووە لەگەڵ ولاتێکی دیکەدا، ناوەڕۆکی ڕێکەوتننامەکە چی تێدایە، یان ئەو ڕێوشوێنە ئابوورییانە چین کە پیاوانی سیاسەت لەحکومەتەکەتدا ئامادەیان کردووە- سەرەڕای بایەخی ئەم زانیارییانە بۆ خۆت و بۆ ئایندەی خێزانەکەشت.

ئەم نمونانە ئاماژە دەکەن بۆ ئەو حاڵەتانەی کەتێیدا دەکەوینە ژێر کاریگەریی ئیحای کەسانی دیکەوە، ئیحای دەرەکی، ئەمە لەکاتێکدا کە تۆ دەتوانیت بەشێوەیەکی ئیحایی کاربکەیتە سەر خۆت.

ئیحا خودییەکان، یارمەتییەکی خودیی چالاك

با نمونەیەکی سادە وەربگرین: تۆ جۆرێك خۆراك دەخۆیت و زیادەڕۆیی لەخواردنیدا دەکەیت. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی تووشی تێکچوونی گەدەت بکات.

کاتێکیش جارێکی تر هەمان خواردن دەخرێتەوە بەر دەستت، کەمتر حەزت بۆی دەچێت و ئارەزووی دەکەیت، وا باشتریشە هیچی لێ نەخۆیت. یان وای دابنێ کە بەرنامەیەکی گرنگت هەیە: ڕەنگە بتەوێت فێری زمانێکی بیانی ببیت بەهیوای ئەوەی ئیشێکی باشترت لەدەرەوە دەست بکەوێت. بڕیار دەدەیت لەقوتابخانەیەکی نزیك لەخۆتەوە دەست بەخوێندنی زمانە

بیانیەکە بکەیت، بەلام لەکاتی تۆمارکردندا بۆت دەردەکەویت، کە تۆ مامۆستایەك دەناسیت کەلەو قوتابخانەیە وانە دەڵێتەوە بەلام بەهەر هۆیەك بیت تۆ ناتەویت ببینیت.. کاتێکیش دەتەویت بۆ جارێکی دیکە ناوت تۆمار بکەیتەوە رەوشێکی دیکە دێتە پێشەوە کە جارێکی دیکە دەبێتەوە بەربەست. بۆ نمونە لەو ساڵەدا قوتابخانەکە کۆرسێکی نوێی ئەو زمانە نالێتەوە، لەساڵی داهاتووشدا رووداوێك روو دەدات کە دەبێتەوە بەربەست لەبەردەمتدا و ناتوانیت بخوێنیت. لەساڵی داهاتووتریشدا خاوەنی کارەکەت دەتگوێزێتەوە بۆ شوێنێکی تر کەدەبێتە هۆی ئەوەی کاتێکت نەبێت بۆ ئەوەی ئەو خواستی خوێندنەت بێنیتە دی. ئیدی بەهۆی هەموو ئەو رێگرانەوە کە لەئەنجامی رێکەوتەوە بوون ئارایەتیت لەدەست دەدەیت و واز لەپرۆژەکەت دەهێنیت. بەوەش دەستبەرداری هەلی باشکردنی پیشەکەت دەبیت.

ئێمە دەتوانین کاریگەریی ئیحای خودیی بەم ئەزموونەی خوارەوە تاقیبکەینەوە:-

پارچەیەك تەختە بێنە کە درێژیەکەی پێنج مەترو پانیەکەی تەنها ده سانتیمەتر بێت، بیخەرە سەر زەوی، لەمسەرەوە بۆ ئەو سەر بەسەریدا بڕۆ. تۆ بەبێ هیچ کۆششێك دەتوانیت ئەمە ئەنجام بدەیت.

ئێستا هەردوو سەری تەختەکە بخەرە سەر دوو بلۆك یان سندوق کە بەرزاییەکەی لەزەویەوە نیو مەتر بێت ئێستا بەسەریدا بڕۆرەوە، رەنگە هەست بە نائاسودەیی بکەیت، بەلام ئەگەری ئەوە هەیە رووبەرووی گرفتی زۆر نەبیتەوە.

واباشترە کە بە بەشی سێیەمی تاقیکردنەوەکە هەڵنەستیت. تەنها وێنای ئەوە بکە کە تۆ تەختەکەت خستۆتە نێوان دیواری دوو بیناوە کە دەیان قات لەرووی زەویەوە بەرزن، ئایا ئێستا وەك جاری پێشوو دەتوانیت بەسەر هەمان تەختەکەدا بڕۆیت، رەنگە نەتوانیت ئەم کارە بەئەنجام بگەیەنیت وەك دوو جارەکەی پێشوو چونکە خەیاڵت دەترسێنێت لەوەی کە دەکەویتە

خوارەوە.

ئەوەی جێی ئاماژە بۆ کردنە ئەوەیە، حاڵەتەکانی شۆکە دەرونیەکان و ئاکتەری سایکۆلۆژی تر کە پێشتر پێیدا تێپەڕبوویت بەشێوەیەکی یەکلاکەرەوە کار لەژیانی ئایندەیت دەکات: شوێنەوارێکی ئەبەدیی لەدەرووونتدا بەجێ دەهێڵن، کە هەندێك جار دەبنە سەرچاوەی نائارامیی و نیگەرانی دەروونی بەهێز و هەراسانکەر.

بۆ رونکردنەوە باس لەحاڵەتی بەڕێز (د) دەکەین کە فڕۆکەوانێکی سەربازیی بەتوانا بووە. کاتێکیش کە فەرمانی دەرکرد بۆ پۆلێکی فڕۆکە کەلەسێ فڕۆکە پێکهاتبوون بۆ ئەوەی هێرش بکەنە سەر دوژمن، ئەو فڕۆکانە بار هەوربروسکەیەکی بەهێز بوونەوە. بەهۆی کەمیی سوتەمەنیشەوە ئەو فڕۆکانە نەیاندەتوانی لەڕێگەیەکی درێژترەوە بفڕن، پاش هەڵسەنگاندنی هەڵبژاردنەکان فەرمانی بە فڕۆکەوانەکان کرد بەناو هەورە بروسکەکەدا بفڕن.

هەورە بروسکەکە پەرەی سەندو خراپتربوو کاری کردە سەر دوو فڕۆکەکەوە خستنیە خوارەوە، تەنها فڕۆکەکەی خۆی نەبێت کەپاش کۆششێکی زۆر توانی لەو مەترسیە رزگاری بێت.

ئەم شۆکە دەروونییە بەدرێژایی هەموو ژیانی دواتری بەدوایەوە بوو، وای لێکرد لە فڕین بترسێت، تا ئەو ڕادەیەی کە رەتی کردەوە بە فڕۆکەی مەدەنیش گەشت بکات.

(ل . م. لیکرون) لەکتێبەکەیدا خەواندنی موگناتیسی خودیی، نمونەیەکی نیکەی سەرنج راکێش دەهێنێتەوە.

بەڕێز "ج" لەناکاودا توانای قسەکردنی لەدەستدا. تەنها دەیتوانی بە شێوەی چپەکردن قسە بکات، بەدەنگێکی کزو هێواش. هیچ ئاماژەیەکیش دەرنەکەوتووە کە ئەو بگەیەنێت هۆکارێکی ئەندامیی لەپشت ئەم حاڵەتەوە هەبێت، ئەوەش بۆ پزیشکەکەی دەرکەوت کە هۆکاری حاڵەتەکەی تەنها دەروونییە، پاشان دواتر زانرا کە دامەزراوەکەی (ج) بەشێوەیەکی خێرا لەراوان بووە، بۆ ئەمیش بڕێکی زۆر پارەی بۆ راپەڕاندنی کارەکانی قەرز کرد، هەمنا

بڕی فرۆشتنەکانیشی زیادی کردو، دامەزراوەکەشی چاوەڕوانی ئایندەیەکی باشی لێ چاوەڕوان دەکرا، بەلام بەهۆی ئەوەی کڕیارەکانی پارەکانیان پێنەدەداو دوایان دەخست، نەیتوانی ئەو پارانەی کەلەسەریەتی وەک پێویستی بیدات.

بەلام بەهۆی ئەوەی دامەزراوەکەی بنەڕەتێکی بەهێزو نایابی هەبوو ئەوا قەیرانی داراییەکەی کاتیی بوو، بەلام قەرزارەکانی ئەوەیان نەدەزانی بۆیە فشارێکی زۆریان لەسەر دروستکردبوو. بەهۆی ئەوەی داواکردنی قەرزەکانیشیان لەڕێگەی تەلەفونەوە بوو، ئەوا بەهۆی لەدەستدانی دەنگیەوە، نەیدەتوانی وەلامی تەلەفونەکانی بداتەوەو، فەرمانەکانی لە دامەزراوەکەیدا دەربکات، بەمەش رزگاری بوو لەو رونکردنەوانەی کە ئارەزووی نەدەکردن.

بەڕێز "ج" گەڕایەوە بۆ سەر سروشتی خۆی دوای ئەوەی هۆکاری خراپبوونی رەوشی دارایی خرایە ئەستۆی قەرزدارە بنەڕەتیەکانیەوەو، ئەوانیش ڕازی بوون کە ماوەو مۆڵەتی قەرزەکانی بۆ درێژبکەنەوە. من دڵنیام ئێوە بڕواناکەن، کەهەر کەسێك دەنگی دابخرێت و قەپات ببێت، مانای ئەوەیە تووشی کێشەی دارایی بووە، بەلام هەردوو نمونەکە ئەوە نیشان دەدەن (مەبەستەکەش هەر ئەمەیە) کە فاکتەرە سایکۆلۆژیەکان بەرادەیەکی گەورە چ بەئیجابی و چ بەسلبی کار لەپەرچەکردارە ئایندەییەکان دەکەن، بەلکو کاریگەری دەکەنە سەر تەواوی ئایندەی تاك.

خۆپاراستن لە نەخۆشییە دەرونیەکان، یان زاڵ بوون بەسەر هۆکارەکانی ئەو نەخۆشیانەدا، بەتایبەتی شۆکە دەرونییەکان و، چارەسەرکردنی هۆکارەکانی کە دروستی کردوون، هەموویان دەکەونە ناو چوارچێوەی چارەسەری دەرونیی و پزیشکی دەروونی جەستەیی.

بابەتەکە فراوانترە لەوەی لێرەدا گفتوگۆی لەبارەوە بکرێت. ئەم زانیاریانەش گرنگن بەنسبەت ئەوەی کەئێمە مەبەستمانە: کاتێك شتێك شوێنەواری زیانبەخش لەدەروونماندا بەجێ دەهێڵێت، ئەمە بەشێوەیەکی

خراپ کاریگەریی لەسەر ژیانمان بەجێ دەهێڵێت، پێچەوانەی ئەمەش راستە، واتە دروستکردنی شوێنەواری ئیجابیانە لەسەر دەروون، کەدەکرێت ئەو کاریگەرییە شوێنەواری باشیش لەئاییندەدا بەجێ بهێڵێت و بمێنێتەوە.

بەهای شێوەکانی هەستە ئیجابیەکان

کاریگەریی ئیحا ئیجابیەکان پێویستی بەپرسیارکردن نیە. ئەوەت بەرشێوەیە پێدەبەخشێت کە ئازایەتیەکەتت بەبیربێتەوە، بۆ نمونە، لەساتێکی شلۆقدا، متمانەیەکی گەورە بەئاییندە. بیرکردنەوە لەچۆنیەتی زاڵبوون بەسەر ئاستەنگەکانی رابردوودا بەهۆی هەوڵەکانتەوە (یان هەوڵەکانی هاوڕێیەکتەوە) و پێداگرتنت، وات لێدەکات بە گەشبینیەکی گەورەو سوربوون و متمانەیەکی بەرز بەسەرکەوتن کار لەسەر پرۆژەیەکت بکەیت کەپێشتر پلانی بۆ دانراوە.

بەدڵنیاییەوە دەرئەنجامەکە زۆر جیاواز دەبێت ئەگەر کارەکەت لەحاڵەتێکی میزاجیدا ئەنجام دا کە هیچ ئازایەتیەکی تێدا نەبێت و هیچ هەستێکی متمانە بەخۆکردن بوونی نەبێت، یان ئەگەر هەمان کارت ئەنجام دا، کە تۆ لەرەوشێکی دەروونی گوشادو، گەشبینانەدا بوویت و ئەوپەڕی کۆششت کرد بۆ ئەوەی گرەنتی سەرکەوتن بکەیت.

تۆ لەحاڵەتی دووەمدا، بەهەمان ئەو توانایەی کە هەتە دەرئەنجامی زۆر باشتر بەدەست دەهێنیت، تۆ دەتوانیت بەشێوەیەکی باشتر کارەکەت ئەنجام بدەیت و بەشێوەیەکی بەسۆزتر مامەڵە لەگەڵ خەڵکانی تردا بکەیت و، کاریگەری ئەم جۆرە مامەڵەکردنەش لەگەڵ ئەواندا بەسوود بۆ خۆت دەگەڕێتەوە.

ئەم جۆرە کەشە جوان و سەرنج راکێشە کەبەم رێگەیە پەیدا دەبێت وات لێدەکات کە خەڵکانی دیکە بەخۆشحاڵیەوە قەبوڵت بکەن، هەروەها وات لێدەکات متمانەت بەخۆت زیاد بێت و ئاستی جەماوەریت بەرزبێتەوە، پێگەی خۆت بەشێوەیەکی باشتر قایم دەکەیت و ، برێکی زیاتر سەرکەوتن بەدەست

دەهێنێت.

هەروەها دەکرێت دڵگەرمی و متمانە بەخۆبوونت وات لێبکات کە بەهرەکانی دەرککپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر و جوڵەی دەروونی- PK ـی کەلەناختدا پەنهان و شاراوەن چالاك بن و بەشێوەیەکی فراوان بەشداری بکەن لە سەرخستنتدا.

بیرۆکەی دروستکردنی حاڵەتێکی دەروونی گونجاو، بەئەنقەست، وە بەشێوەیەك کە پێشتر دیاریکراو بێت و، زیادکردنی هەلی سەرکەوتن بەمشێوەیە بنچینەی هەموو سەرچاوەکانی ئیلهام و یارمەتی خودییە.

هەموو کەسێك دەتوانێت حاڵەتێکی دەروونی تایبەت بەخۆی دروست بکات، ئەمەش لەرێگەی ئیحاپێدانە خودییەکانیەوە. هەروەها هەموو کەسێك دەتوانێت کەسێتیەکی تایبەت بە خۆی بونیادبنێت، هەروەها وا لەخۆی بکات ببێتە کەسێکی سەرکەوتوو.، ئەمە مومکینە، بەلام نامەوێت بڵێم ئاسانە. رەنگە مەسەلەکە لەرووی تیۆرییەوە سادە بێت، کە پێویستە لەسەر مرۆڤ لیستێکی درووردرێژ ئامادە بکات سەبارەت بەو تایبەتمەندییە کەسێتیانەی کە دەیەوێت بەدەستی بهێنێت، کەیارمەتی دەدەن بۆ ئەوەی بەئامانجەکەی بگات، دواتریش ئیحا گونجاوەکان ببەخشێتە دەروون.

ئێستا بیر لەریکلامێك بکەرەوە (کە تۆ لەحاڵەتی ئاگاییدایت)و کاریگەرییەکەی لە مزرتدا ئامادە بکەرەوە.. کاتێك کە پەیامەکە بۆ چەندین جار دووبارە دەبێتەوەو، رۆدەچێتە ناو ناخ و قەوارەتەوە. بەهەمان رێگا پێویستە بەرنامەکەت بۆ ئیحا بەخۆدان کاریگەرییەکەی بەجێ بهێڵێت کاتێك کە رۆژانە بەشێوەیەکی رۆتینی جێبەجێی دەکەیت. ئەوەندەت لەسەرە رۆژانە چەندین جار بە بەردەوامیی و بەوپەڕی وورەو پێداگرییەوە دووبارەی بکەیتەوە هەتا دواجار لە نائاگایتدا یان لی لاشعورتدا جێگیر ببێت و ببێتە بەشێك لەکەسێتیت.

لەبری ئەوەی کاتەکانی بەتالیت بەکاڵتەو شتی پڕوپوچەوە بەسەر بەریت، دەتوانیت سوود لەبەشێك لەو کاتەت وەربگریت، وەك ئەوەی رۆژانە ئەوە

دووبارە بکەرەوە، کە تۆ دەتەوێت زیاتر خۆشحاڵ بیت، یان کامەرانی زیاترت بۆ فەراهەم ببێت، تۆ چالاك تریت لەپێشوو، توانای باشتر خۆکۆنترۆڵکردن و ئەرکیزت هەیە، کەمتر شتت بیر دەچێتەوە، کەسانی ترت خۆش دەوێت، بزێوتریت لەپێشوو، زیاتر گەشبینیت... (یان هەر شتێکی تر کە ئارەزووی دەکەیت) رۆژ لەدوای رۆژ چاودێریی خۆت بکە، بێزار مەبە لەوەی کە هەست دەکەیت کاریگەریی و شوێنەوارەکانی ئەو ئیحایانەت بەشێوەیەکی خاو و هێواش دەردەکەون، ئەوە بخەرە دڵی خۆتەوە کە ئارامیی و دان بەخۆداگرتن پێویستن بۆ گەیشتن بەئامانجێکی بالاَ وەك ئەوەی بتوانیت کۆنترۆڵی عەقڵی خۆت بکەیت— هەروەها دەتوانیت ئیحای ئەمەش بەخۆت بدەیت.

رێگەم پێبدە با لەمبارەیەوە نمونەی دوعاو پاڕانەوەیەکت بۆ بهێنمەوە وەك نمونە، بەجێبەجێکردنی ئەو زانیارییانەی کەلەسەرەوە هێنامانەوە سەبارەت بە ئیحا بەخشین بەخۆت بۆ نمونە تۆ بەئارەزوویەکی زۆرەوە لەدەروونتدا ئەوە دوبارە دەکەیتەوە کە :" دەمەوێت لەسەرخۆبم و زیاتر بڕوام بەخۆم هەبێت، کاتێك قسە بۆ خەڵك دەکەم، پێویستە لەسەرخۆبم یان زیاتر بڕوام بەخۆم هەبێت..."! ئەوەی کە نوێژیش دەکات پاڕانەوەکانی ئاراستەی خوای بالاَ دەکات:—

"خوای گەورە، ئارامی و متمانەی زیاترم پێ ببەخشە کاتێك کە قسە دەکەم بۆ خەڵك!".

پێویستە (لەم رەوشەدا) هاوشێوەیی و وەك یەکیی فەرامۆش نەکەین لەبەکارهێنانی شێوازی ئیحابەخۆدانەکەو پاڕانەوەکەدا هەمان ووشەو دەستەواژەکان دووبارە بکەینەوە.

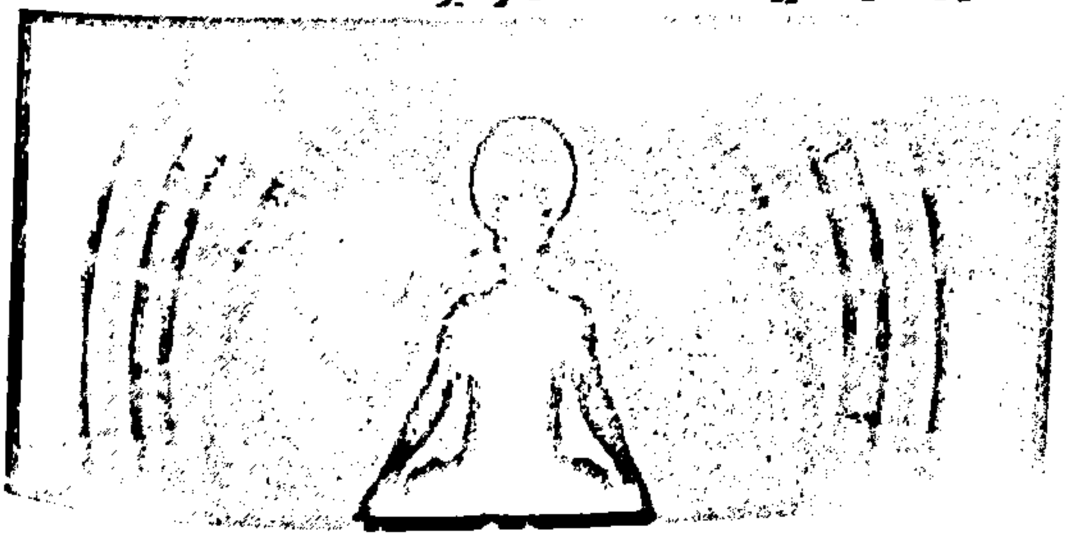
ئێمە دەزانین کە هەروەها نوێژ لەکاریگەرییە سایکۆلۆژییەکەیدا ئیحایەکی خوبیی بەرجەستە دەکات (باوەڕدار لەکاتی نوێژدا بەبێ بچوکترین گومان بڕوای وایە، کە خوای گەورە هیواو ئاواتەکانی بۆ بەدی دێنێت). ئێستا جارێکی تر بیربکەرەوە سەبارەت بەوەی کە ووتمان لەبارەی ئیحای خودی و کاریگەریی ریکلام و بانگەشەکانەوە. لەبەرئەوە جێی سەرسامی نیە کە باس

لەوە بکەین تەنانەت نوێژو پاڕانەوە دووبارەبووەکانیش بەشێوەیەکی ئالیی کاریگەر دەبن. کاتێک لەم ڕووەوە لەنوێژ ڕادەمێنین، سەرسام دەبین بەدەرکپێکردنێکی سایکۆلۆژی قوڵ و، مەعریفەی زانستی ئەو کەسانەی کە توانیویانە پەیام و ئاینێك لەلایەن خوداوە بهێنن و بەخەڵکانی ڕابگەیەنن و وایان لێبکەن بڕوا بەو ئاین و پەیامە بهێنن.

لەڕاستیدا ئەوان بەتەواوەتی ئەوەیان دەزانی کە دەروونی مرۆیی پێویستی بەچییە و دەستەبژێرێکی دیاریکراویش توانی ئاوێتە بە نوێژو پاڕانەوەکانی بێت، هەتا نەشوەیەکی ئاینیی ببینێت کەوا کاریگەرییەکی هاوشێوەی حاڵەتی خەواندنی موگناتیسی نیشان بدات و، لەتوانستی ئامادەیی بۆ ئیحا خودییەکان زیاد بکات و، هێزە هەستییە لەڕادەبەدەرەکان چالاك بکات.

خەواندنی موگناتیسی خودیی،

ئامرازە هەرە گەورەکەتە لە دەسەڵات و هێزدا



ڕاستە، دەتوانین هەروەها لەحاڵەتی ئاگایشدا ئیحای خودیی بەخۆمان بدەین، بەڵام کاریگەریی ئیحاکە لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا زلد بەهێزتر دەبێت، لەبەرئەوەو لەپێناو بەدیهاتنی کاریگەرییەکی مەزنتردا بۆ ئیحاکانت، پێویستە لەسەرت فێری خەواندنی موگناتیسیی خودیی ببیت. هەڵبەتە چەندین ڕێگە هەیە بۆ خەواندنی موگناتیسی هەندێکیان سازدانی پوخت بۆ ئەو تەکنیکانە بەرجەستە دەکات کە خەوێنەری موگناتیسی شارەزا

جێبەجێیان دەکات لە جەلسەکانی خەواندنی موگناتیسی ئاسایبدا. ئەمە لەکاتێکدا چەند شێوەیەکی تر بۆ خەواندنی موگناتیسی خودیی هەیە وەك نوێژی چڕو ڕۆچووانە، مەشقی نێوەندە ڕۆحیەکان، ڕامێنانەکانی تێڕامان، یان کەشە جادووییەکان لەئامادەکردنی ڕۆحەکاندا.

هەموو ئەم مومارەسانە لەکۆتاییدا دەبنە هۆی دروستکردنی حاڵەتێك بەئاگایی تەواو چڕو ڕۆچووانە، دەکرێت وای لێ دابنێین کە حاڵەتی خەواندنی موگناتیسیانەیە.

نمونەیەك دەهێنمەوە کە دەتوانین پێی هەستین:

دەست بکە بەمەشقی تێڕامان، هەوڵ بدە خۆت بخەرە حاڵەتی بەئاگاییەکی چڕو، کاتێك نزیك دەبیتەوە لەم حاڵەتەش، ئاگاییە چڕکەت ئاراستە بکە بۆ شێواز (صیغە)ی ئەو ئیحایەی کە دەتەوێت جێبەجێی بکەی، بۆ نمونە، (ئەمڕۆ بەشێوەیەکی چڕوپڕ کار دەکەم).

کاریگەرییە دەروونیی و فیسۆلۆژییەکان

گەڕانەوەیەکی ترمان هەیە بۆ نوێژ و پاڕانەوە– لەسەردەمی منداڵیدا کاتێك کە فێری نوێژ بوویت، تۆ گوێت لەم دەستەواژانە دەبوو:– ئەگەر ئارەزوویەکی دیاریکراوت هەیە، ئەوا لەنوێژی خەوتناندا داوای بکە پێش ئەوەی بخەویت.

دەتوانیت لەڕێگەی ئیحا کاریگەرەکانەوە کەسێتی خۆت بگۆڕیت و هەندێك شوێنەوارو کاریگەری لەسەرت لابەریت کە دەرکەوتنی هاوکاتە لەگەڵ حاڵەتەکانی ماندووبوونی دەماریی و گرژبوونە دەروونییە سادەکان. هەروەها دەتوانیت ئازارەکانت سووك بکەیت و بەسەر سەرئێشە و شەلەژان و شپرزەییە دەمارییەکان و ترسدا زاڵ بیت و لەخووە خراپەکان و خەو زڕانەکانت رزگارت ببێت.

هەوڵ بدە قەناعەت بەخۆت بکەیت کە دەتوانیت بەسەر کێشەو گرفتەکاندا زاڵ بیت و تۆ بەهێزتریت لەوەی ئەو کێشانە بتوانن زەفەرت پێ بەرن.

(هەرچی سەبارەت بە خەونزانیشە، دەبێت ئەوەمان لەلا روون بێت، کە زۆربەی کات، ئەگەر چی بەشێوەیەکی هەندەکیش بێت ئەو حالەتە بەهۆی ئیحا خودییەکانەوە پەیدا دەبێت.

کاتێك کەسێك دەڕوات بۆ ناو پێخەوەکەی بۆ ئەوەی بخەوێت، دڵنیابە لەوەی، کە شەوێکی ناخۆش و بێزارکەر چاوەڕوانیەتی، چارەسەرەکەی ئەوەیە: هەوڵ بدە هەموو خەم و گرفتەکانت لەبیر بکەیت.

بیر لەشتێکی دڵخۆشکەر بکەرەوە. لەهەمان کاتدا هەوڵ بدە قەناعەت بەخۆت بکەیت:

" بەشێوەیەکی ئاسانتر لەرۆژێکەوە بۆ رۆژێکی دیکە دەخەوم، هەتا بەیانی رۆژی دواتر لەخەودا نقوم دەبم" هەتا ئێستا ئێمە چارەسەری کاریگەرییە دەروونیەکانی ئیحامان کردووە. ئێستا دێینە سەر باسکردنی دیاردەیەك، ئەگەرچی بەدیارکەوتنی دەگمەنە، بەلام لەهەمان کاتدا دەبێتە مایەی سەرسامیی:

ئیحاکان دەتوانن گۆڕانکاریی بابەتی لەجەستەدا دروست بکەن. ئەوەش کە سەلماوە، هاندانی دەزگای دەماریی دەتوانێت کاریگەری لەسەر هەموو جەستە دروست بکات، ئیحای گونجاو لەحالەتی خەواندنی موگناتیسیدا فشاری خوێنت دەگۆڕێت، سەرەڕای گۆڕانی لێدانی دڵ، پێکهاتەی خوێن و دەردانی ئاوگەکانی جەستە.

ئەگەر ئیحاکەش ئەوەی گەیاند، بۆ نمونە، کەسی نەخۆش کە بەشێوەی موگناتیسی خەوێنراوە بڕێکی زۆر شلەمەنی خواردۆتەوە، ئەمەش وا دەکات رێژەی شەکر لەخوێنیدا بەرز دەکاتەوە هەروەها ئیحای ئەوەی کە ئاوێکی زۆری خواردۆتەوە، وا دەکات کە بڕێکی زۆرتر میز بکات.

مرۆڤ هەرگیز پێویستی بەوە نابێت لەحالەتی خەواندنی موگناتیسیدا بێت بۆ ئەوەی ئەم جۆرە کاریگەریانە لەسەری دەربکەون، چونکە هەتا لەحالەتی ئاگاییشدا هۆکارە دەروونیەکان کار دەکەنە سەر جەستەمان: مرۆڤ ئەگەر شڵەژا یان شەرمی کرد دەبینین سور هەڵدەگەڕێت، هەروەك چۆن ترس

دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی فشاری خوێن، هەندێك جاریش دەبێتە هۆی شلەژان و شەرمکردنی ئەو هونەرمەندانەی کە یەکەمجار دەچنە سەر شانۆی نمایشکردن و دەبینین چۆن شەرم دەکەن و ئارەقە دەکەنەوە. رەنگە سەرکەوتووبیت لە تاقیکردنەوەیەکدا کەئەوەی لێوەردەگیرێت خێرایی لێدانی دڵت زیاد دەکات لەرێگەی ئیحاوە: ماوەیەك درێژ بەئارامی دانیشە، پاشان ترپەی لێدانی دڵت بگرە، پاشان وای دابنێ کە تۆ لەحاڵەتێکی چالاکدایت (یان وا بکە یەکێك لەهاورێکانت وەصفی حاڵەتەکە بەشێوەیەکی درامی بکات) بەسەر چیاکەدا سەردەکەویت، سەردەکەویت و رێگەکە قەمچو پێچی تێدایە، پێویستە لەسەرت بەخێرایی برۆیت. تۆ بە بەردەوامیی خێراتر دەبیت، بەهۆی بلندیی زۆری چیاکەوە ناتوانیت هەناسە بدەیت، پاشان مەترسییەك لەدوانەوە هەرەشەت لێدەکات، ئاژەڵێکی کێویی شوێنت دەکەوێت. تۆ بەخێرایی لێی هەڵدێیت، بەهۆی ئەو حاڵەتەوە هەناسەبڕکێت پێ دەکەوێت و تینوت دەبێت... ئێستا سەرلەنوێ ترپەی دڵت بپێوە. بێگومان ئێستا دوای ئەو ئیحایانەوە لێدانی دڵت خێراترە.

دەتوانین لەرێگەی ئیحای خەواندنی موگناتیسییەوە گۆڕانکاریی بەردەوام بەسەر جەستەدا بهێنین.

ئەوەی مەبەستمانە لێرەدا جەختی لێبکەینەوە کە مرۆڤ هەمیشە لەژێر کاریگەریی ئیحاکاندایە ئیدی لەحاڵەتی ئاگاییدا بێت، یان لەحاڵەتی نائاگایی و خەواندنی موگناتیسیدا بێت، بەڵام ئەوەی کە جیاوازە ئەوەیە کاریگەریی ئیحاکان لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا زۆر کاریگەرترن لەوەی کە ئیحاکە لەحاڵەتی ئاگاییدا بێت، لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا مرۆڤ تەواو سازو ئامادەیە بۆ وەرگرتنی ئیحاکان، بەڵام لەحاڵەتی وریایی و ئاگاییدا ئەو ئیحایە کاریگەریی کەمترە، بەڵام لەرێگەی دووبارەکردنەوەی ئیحاکان بە بەردەوامیی تەنانەت لەحاڵەتی ئاگایشدا دەتوانین هەست بە شوێنەواری ئەو کاریگەریانە بکەین ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام و دووبارەبۆوە ئیحاکان بدرێن، جارێکی تر سەرنجت بۆ کاریگەریی ریکلامەکان رادەکێشم، کە چۆن لەرێگەی

وەسفی شمەکێکەوەو بەردەوام ریکلامکردن بۆی و دووبارەکردنەوەی ئەو ریکلامانە وامان لێدەکات بکەوینە ژێر کاریگەریی ریکلامەکەو بە بێ ویستی خۆمان ئاراستە ببین بۆ کڕینی ئەو شمەکە، ئەمەش جۆرێکە لەکاریگەریی ئیحاکان لەکاتی بەئاگاییدا.

کۆمەلێکی زۆر لە نەخۆشییە دەروونییە جەستەییەکان هەیە Psychosomatischer Krank heiten بەهۆی ماندوبوونی بەردەوامەوە سەرهەلدەدەن، یان بەکاریگەریی دەرکەوتەی نەخۆشییەکی توندەوە، یان بەهۆی شلەژانی دەمارییەوە، یان بەهۆی هەلچوونە بەردەوامەکانەوە لەدەزگای دەمارییدا.

دەتوانین لیستێکی دووردوورێژ بۆ نمونەی ئەم جۆرە نەخۆشیانە دابنێین: رەبو، جۆرێکی دیاریکراو لەسکچوون، برینداربوونی گەدە، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، حەساسیەت. تەنانەت هەندێك پزیشك پێیان وایە کە هەموو نەخۆشیەکان روویەکی سایکۆلۆژیان هەیە. رەوشی دەروونی تاکیش کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لە لەناوبردن و بنبڕکردنی نەخۆشیەکەدا بەپێی ئەم رایەش، دەکرێت لەنێو هۆکارەکانی نەخۆشی شێرپەنجەشدا هۆکارگەلێکی دەروونیش هەبن.

نەخۆشیە دەروونیە جەستەییەکان رەنگە لەرێگەی ئیحا یان گۆڕینی شێوازی ژیانەوە باش بین لەگەلْ تێبینی دورخستنەوەی ئەو کاریگەرییانەی کە دەبنە هۆی شلەژانی دەروونی، مەسەلەکەش لەم نەخۆشیانەدا بەتەنها پەیوەستە بەشلەژانی وەزیفیەوە، وەك ئەوەی لەحالەتی زمانگیران دکوێربوونی هستریانەدا هەیە. ئەمانە بەردەوام پەیوەندییان بەگۆڕانکارییە بابەتیەکانەوە هەیە لەجەستەدا. لەبەرئەوە چارەسەرکردنیان هەمیشە پێویستیان بە سەرلەنوێ بونیادنانەوەی بابەتی ئەو دەزگایانەی لەش هەیە کە تووشی نەخۆشیەکە هاتوون، هەندێك نەخۆشی پێستیش هەیە دەکرێت لەرێگەی ئیحای موگناتیسیەوە چارەسەر بکرێن.

وەك تێبینیمان کرد، ئیحا دەتوانێت (لەخەواندنی موگناتیسدا و هەروەها

لەحاڵەتی بەئاگایشدا)– هێندەی ئەوەی دووبارە دەکرێتەوە، گۆڕانکاریی بابەتی لەجەستەدا دروست بکات.

ئەم تێبینیە ئاماژە بەوە دەکات کە دەکرێت کاریگەریی دەروونی جەستەیی ئاراستە بکرێت بەشێوەیەك کە ببێتە هۆی گۆڕانکارییەکی دیاریکراو لەجەستەدا، یارمەتی چاکبوونەوە بدات رەنگیشە بە بەردەوامیی هەوڵی چالاککردنی هێزی چارەسەریی بدات کە تێیاندا حەشاردراوە، جێبەجێکردنی هەندێك ئیحای سادەش رەنگە پشتگیریی تەندروستی بکات ، وێرای دووبارەکردنەوەی. هاوکات پێویستە ئارەزوویەکی توند و متمانەیەکی بەرز بەسەرکەوتن بوونی هەبێت .

هەرچۆنێك بێت، ناکرێت چارەسەرکردنی پزیشکی ئاسایی بەشێوەیەکی هەمەکی پشت بە تەکنیکی ئیحا ببەستێت، بەڵام دەکرێت وەك تەواوکارێکی بە بەیاخ لەو میانەیەدا هاوکارو یارمەتی دەربێت، زۆرجاریش لەو حاڵەتانەدا کە زانستی پزیشکی دەستەوەستان دەبێت ئەم جۆرە ئیحایە کاریگەریی خۆی سەلماندووە.

تەکنیکی چارەسەرکردنیش بەئیحای خودی شتێکی نوێ نیە، بەڵکو پێش زیاتر لەسەدەیەك، پزیشکێکی فەرەنسی (هاوی– زانستی دەروونیی) ئیمل کزییە Emile coue راسپاردەی ئەوەی داوە بەنەخۆشەکان کەرۆژانە بەشێوەیەکی بەردەوام ئەو ئیحایە دووبارە بکەنەوە :" رۆژانە لەهەموو بوارێکدا رەوشم بەرەو باشی دەڕوات". با جارێکی دیکە بگەڕێینەوە بۆ نوێژو پاڕانەوەکان، چونکە خاڵێکی دیکەی سەرنج ڕاکێشی تێدایە. لەرێگەی ئەو ئامۆژگاریانەشەوە کەپیاوێکی ئایینی پێشکەشی دەکات نەخۆش دەتوانێت لەخودا بپاڕێتەوە لەپێناو چاکبونەوەیدا، بەو هەوڵە نوێیانەی پزیشکی دەروونی جەستەیی نوێ و، چارەسەری دەروونی ئاشنا دەبێن کەهێشتا هاتنە ئارای ئەم جۆرە چارەسەرانە کاتێکی ئەوتۆیان بەسەردا تێنەپەڕیوە).

لەکاتی پاڕانەوەدا بۆ چاکبونەوە پێویستە لەسەرمان جیاوازی لەنێوان سێ

ئەگەری لەیەك جودادا بکەین، کە تێیاندا سێ فاکتەری جیاواز دەردەکەون.

١- نوێژ لەپێناو چاکبونەوەی خودیدا، ئیجای خودیی ئاراستە دەکرێت بۆ چالاککردنی چارەسەر بە بەکارهێنانی پزیشکی دەرونیی جەستەیی.

٢- نوێژ لەپێناو چارەسەکردنی تەندروستی کەسێکی تردا... بەلام بەئامادەبوونی خۆی. لێرەدا ئیجاکە (ئیجای ئەوی دیی) بەئەنجامدانی رۆڵەکەی ئامانجی چارەسەرکردنی خودی کەسە نەخۆشە ئامادەبووەکەیە بە بەکارهێنانی پزیشکی دەروونیی جەستەیی.

ئەگەری ئەوە هەیە هەروەها سایکۆکینیزیا "Pk" بەشداری بکات بەلام زەحمەتە هەستی پێبکرێت چونکە زۆر بەدەگمەن بەشداری دەکات. لەبەرئەوە تەنها راڤەی ئەگەری بوونی کاریگەرییە چارسەریەکان دەکەین لەچەمکی پزیشکی دەرونیی جەستەییدا.

٣- پاڕانەوە لەپێناو تەندروستی کەسێکی تردا، بەلام بەبێ ئامادەبوونی خودی کەسەکە، کە تێیدا هەوڵی چالاککردنی سایکۆکینیزیا "Pk" دەدرێت.

لەهەموو حاڵەتەکانیشدا، بەسروشتی حاڵ، ئیدی کاریگەرییە دەرونییە جەستەییەکان بێت، یان کاریگەریی سایکۆکینیزیا، ئەوا ئارەزووی بەهێز و باوەڕبوون لەپێداویستیەکانی سەرکەوتنن.

نمونەیەک لەخەواندنی موگناتیسی خودیی[٦]

سەرەتا پێش ئەوەی بێمە سەر باسکردنی یان پرۆسەی ئەنجامدانی خەواندنی موگناتیسی خودیی، دەبێت باس لەچەند مەرجێکی بنەڕەتی بکەم بۆ ئەوەی هەرکەسێك کە بیەوێت بتوانێت بەشێوەیەکی سەرکەوتوو کاریگەر پرۆسەی خەواندنی موگناتیسی خودیی ئەنجام بدات مەرجەکان:-

[٦] - ئەم نمونەیە لەکتێبەکەدا نیە خۆم بۆم زیادکردووە بۆ ئەوەی ئەگەر کەسێك بیەوێت بتوانێت خۆی بەشێوەیەکی مۆگناتیسی بخەوێنێت، لەڕاستیدا من بۆ خۆم رۆژانە ئەم پرۆسەیە ئەنجام دەدەم و سودێکی یەکجار زۆری لێوەردەگرم بۆ ئەوەی مێشك بحەوێتەوە، وێڕای ئەوەش ئەگەر ئەم مەشقە بەشێوەیەکی بەردەوام ئەنجامی بدەیت سیفەتێك لەبالایی و بەرزی دەروونیی دەبەخشێتە مرۆڤ. (وەرگێڕی کوردی).

١- وا باش ئەو مرۆڤەی ئەم مەشقە دەکات کەسێکی زۆرخۆرو گەدە پڕنەبێت، بەڵکو بەشێك لەگەدەی هەمیشە بەتاڵ بێت.

٢- مەشقکار پێویستە لەڕووی کەسێتیەوە کەسێکی پوخت بێت بەو مانایەی رۆژانە ژمارەیەك پرسیار رووبەڕووی خۆی بکاتەوە، ئەگەر وەڵامەکان باشە بوون، ئەوا ئەم مرۆڤ دەتوانێت دەروونی خۆی ملکەچی ئیحاکانی بکات و باشتر دەتوانێت پرۆسەکەی ئەنجام بدات.

هەندێک لەپرسیارەکان کە پێویستە مرۆڤ رووبەڕووی خۆی بکاتەوە:

أ- بۆ نمونە، ئایا ئەمرۆ ئازاری کەسێکی نەداوە کە ئەمە ببێتە مایەی نیگەرانی و هەراسانی خۆی، کەبەستم ئەوەیە دەبێتە مرۆڤەکە لەڕووی ویژدانیەوە ئاسودە بێت و سەرزەنشتکەری دەروونی خۆی نەبێت؟

ب- ئایا داوێن پاکەو هیچ پرۆسەیەکی سێکسی ناشەرعی ئەنجام نەداوە، چونکە ئەو پرۆسە ناشەرعیانە دەبنە هۆی نزمبوونەوەی لایەنی کەسێتی مرۆڤ و دروست بوونی بێ رێزی لەنێوان لایەنی دەروونیی مرۆڤ و جەستەی لادەریدا، مرۆڤە داوێن پیسەکان مرۆڤە دەروون بەزیون، هەروەك چۆن ناتوانن لایەنی غەریزی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن بەهەمانشێوەش ناتوانن لایەنی دەروونی و عەقڵیان کۆنترۆڵ بکەن.

ج- ئایا دەتوانێت بڕوا بەوە بکات کەلەدەرەوە پێوەرە لۆژیکەیکانەوە، دەروونی جوڵەی هەیە و مەرج نیە ئەوەی عەقڵ نەیسەلمێنیت بوونی نەبێت و نەخولقێت ، واتە مرۆڤێکی عەقڵانی کرداریی نەبێت، بەڵکو کەسێکی باوەڕدار بێت؟

١-پێویستە مرۆڤێك کە دەیەوێت خەواندنی موگناتیسی خودیی ئەنجام بدات، بڕوای وابێت لەساتەوەختی ئێستادا چەندین جیهانی دیکەی زیندوو هەیە، ئەوەیش کە وای کردووە ئێمە نەتوانین هەست بەجیهانەکانی دیکە بکەین، بوونی ئاستەنگ و بوونی زیندانی جەستەمانە، بۆیە ئەگەر توانیمان دەرگای زیندانی جەستەمان بکەینەوە، ئەوا لەدەرەوەی جەستەمانەوە دەتوانین هەستە بەجیهانەکانی دیکە بکەین کە هەریەکەیان لەناو فەزایەکی

چەماوەو بازنەییدا جوڵە دەکەن.

٢- مرۆڤی باوەڕدار باشتر دەتوانێت ئاوێزان و تێکەڵ بێت لەگەڵ جیهانە میتافیزیکەکانداو دەرك بە فەزای دەرەوەی خۆی بکات.

دەستپێکردن بە پرۆسەی خەواندنی موگناتیسی خودیی

ئەگەر دەتەوێت ئەم پرۆسەیە ئەنجام بدەیت پێویستە یەکەم شت شوێنێك هەڵبـژێریت، کـە ئـەو شـوێنە بکەیتـە شـوێنێکی تایبـەت و بـەردەوام بـۆ ئەنجامدانی خەواندنی موگناتیسی خودیی بەکاری بهێنیت، دەبێتە شوێنەکە ئارام بێت، ئەگـەر فەزایـەکی کـراوە بێـت، واتـە لـەدەرەوە بێـت و شـوێنێکی سروشـتی بێـت ئـەوا زۆر باشـترە، ئەگـەر لـەناو ژوورێکـدا ئەنجامتـدا پێویـستە ژوورەکە بەشێوەیەك وا لێ بکەیت کە فەزایـەکی تایبـەتی هـەبێت و بەشێوەیەك بێت مرۆڤ تێیدا هەست بەئارامی بکـات، هەڵبـژاردنی ڕەنگێکـی سـەوز باشـترە لەگلۆپی سپی و زەرد هەوڵ بدە لەژوورەکەدا بۆنێك بە بەردەوامی بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی ئەو بۆنە لەجارەکانی تردا کە ئـەم مەشـقە دەکـەیت بیگۆڕیـت، با دەنگی مۆسیقا لەژوورەکەدا نەبێت، با تەواو بێدەنگ بێت، بـا جلێکـت لەبـەردا بێت پان و پۆڕو کراوە بێت، ڕەنگی سپی بۆ جلکەت باشترین ڕەنگە. با هیچ کەسێکت لەگەڵدا نەبێـت و هیچ کەسـێکیش چاودێریت نـەکات، چونکە ئـەوە کارەکەت لـێ تێـك دەدات ، کارەکـەی تـۆ کـاتێکی زۆری دەوێـت و پێویستی بەئارامی و وەڕس نەبوون هەیە، هەرکاتێك وەڕس بویت ڕێسەکەت دەبێتـەوە بەخوریی، دەبێت بەتەواوەتی تەسلیم بەرەوشەکە ببیت، دەبێـت پێـت وابێت ئەگەر هەر شتێکی نائاسایت بەدی کرد یان هەستت پێکرد ئەوا ئەو شتە خۆی بوونی هەیە، بەڵام ئەوە ئێمەین کەلەرەوشە ئاساییەکاندا ناتوانین بیـانبینین و هەستیان پێبکەین.

هەوڵ بدە لەژوورەکەتدا تەنها بیت، لەسەر پشت ڕابکشێ و قاچەکانت جووت بکەو دەستەکانیشت لەتەنیشتەوە بکەرەوە، هەوڵ بدە شـێوەی دەسـتەکانت وەك سینی سەتەلایتێك بکەیتەوەو ڕووی بکەیتە ئاسمان قاچەکانیشت کەمێك

لەنزیك یەکەوە دابنێ و پەنجەکانی قاچیشت بکەرەوە هەروەك ئەوەی ئاریەلێکی تەلەفزیون یان باڵی مانگێکی دەستکرد لەفەزادا کرابنەوە، با تەواوی لەشت لەگەڵ زەویدا تەخت بێت، هەوڵ بدە هەموو بیرۆکەیەك لەمێشکندا خاڵی بکەیتەوە، هەوڵ مەدە بیرۆکەکان دەربکەی، بەڵکو لێگەڕێ با بیرۆکەکان خۆیان ووردە ووردە بڕۆن، کەهەستت کرد مێشکت واخەریکە بەتاڵ بێتەوە، دەست بکە بەهەناسەدان، بەڵام هەناسەدانێکی جیاواز، وابزانە ناوکت لەجیهانێکی باڵاوە هێزێك لەشێوەی شەپۆلێکدا دادەبەزێتە سەرت و وەك چۆن پاتریەك بارگە وەردەگرێت لەکارەبا، تۆیش لەرێگەی لەپی دەست و پەنجەکانی قاچ و دەستەو ناوکەتەوە بارگەیەکی بەهێز وەردەگریت و بارگاوی دەبیتەوەو بەردەوام کەتۆ لەم حاڵەتەدایت بەهێزو ئیرادە پتەو تر دەبیت. ئێستا دەست بکە بەهەناسە وەرگرتن، هەناسەیەکی درێژ وەربگرە با سیەکانت تەواو پڕ ببن لەهەوا، ئینجا هەناسەت ڕابگرە، بەڵام ئەوەندە نا کە زۆرت بۆبێت بەڵکو تاڕادەیەکی شیاو لە ١– ٦ بژمێرە بەلەسەرخۆیی و ئینجا بەهێواشی هەناسەکە بدەرەوە تا تەواوی هەوا لەسیەکانتدا نامێنێت، ئەم پرۆسەی هەناسەدانە دووبارە بکەرەوە تا ئیدی بۆ خۆی ووردە ووردە هەناسەت بۆ خۆی هێواش دەبێتەوە، با لەکاتی هەناسەدانەکاندا تەنها ورگت بجولێت با قەفەزی سنگت و هیچ چوێنێکی دیکەی سنگت نەجولێت، وەك ئەوەی کە مەلێك کاتێك لەسەرەتاوە دەفرێت باڵەکانی زۆر دەجولێنێت تا دەگاتە هەوای خۆی، ئینجا ئیدی پێویستی بەجولانی باڵەکانی نابێت و باڵەکانی لەناو فەزاو لەئاسماندا بەبێ جولان رادەگرێت وەك ئەوەی دەڵێن لەهەوای خۆیدایە، تۆش ووردە ووردە هەناسەکانت هێواش دەبنەوەو دەچیتە هەوای خۆتەوە، ئەم جۆرە هەناسەدانە ووردە ووردە کار لەسەر خاوکردنەوەی ئەندامەکانی جەستەت دەکات، کەوات لێهات ئیدی دەست بکە بەئیمادان بەخۆت هەوڵ بدە هەموو لەشت بخەیتە حاڵەتی خاوبوونەوەوە، یەکەم جار لەقاچەکانتەوە دەست پێ بکە، بەخۆت بڵێ قاچەکانت خاوبوونەتەوەو هەستیان پێ ناکەیت، دواتر وەرە سەرەوە بۆ لاق و

ئەژنۆکانت و کەمەرت و سنگ و مل و سەرت، وا بکە لەخۆت کە هەموو ئەو ئەندامانەی لەشت خەوتوون و تۆ ناتوانیت بیانجولێنیت، چونکە ئەوان لەجوڵە کەوتوون، وەك چۆن باڵی مەلەکە لەئاسماندا ڕادەوەستێت و ناجولێت، با ئاگایت دابەزێت و کەمترین هەستت هەبێت، هەستە ئاساییەکانت وەك هەستی بیستن و بینین و بۆنکردن و هتد فەرامۆش بکە، دەروونت بەئاگابێنەوەو بیخەرە جوڵەوە، با لەشت سڕبێت و دەرونت بکەوێتە جوڵەوە،ئەم پرۆسەیە بەشێوەیەکی ئاسایی نزیکەی ١٥-٢٠ خولەك دەخایەنێت، ئەگەر کەم ئەزمونیش بیت ئەوا زیاتری دەوێت، وەڕس و بێزار مەبە، وا بزانە لەشت زۆر سووك بووە و وەك باڵۆنێك دەتوانیت بەرزبیتەوە لەزەوی، پەلە مەکە، ڕەنگە لەیەکەم جاردا نەتواینت ئەو حاڵەتە بۆ خۆت دروست بکەیت، بەڵام وردە وردە جار بۆ جار بەتوانا تر دەبیت، کاتێك کە هەستت کرد دەروونت بەرزبۆتەوەو لەشتی بەجێ هێشتووە، لەبەرزییەوە هەوڵ بدە لابکەرەوە جەستەی خۆت ببینە کەلەسەر زەویەکە بەجێ ماوەو خەتووە، جیهانێکی فەنتازیی بۆ خۆت بخولقێنەو هەوڵبدە ئەو جیهانە ببینیت، هەڵبەتە خولقاندنی ئەو جیهانە لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاواز دەبێت، هەرکەسەو بەپێی ئەو مەبەستەی کە خۆیی بۆ خەواندووە جیهانە فەنتازییەکەی جیاوازتر دەبێت، بەڵام ئەگەر کەسێك لەڕووی دەروونیەوە هەستی بەماندوویی کرد و تووشی بێزاریی و وەڕسی هاتبوو، مێشکی ماندوو قورس بوو، دەیویست لەو هەستانەو لەو ماندوویی و هیلاکی و فشارە دەروونییە هەڵبێت و جۆرێك لەئارامی و سوکنایی بۆ خۆی دروست بکات، دەتوانێت ئەم ئیحایانە بەخۆی بدات:-

تۆ ئێستا بەناو ئاسمانێکدا بەرز دەبیتەوە، هیچ شتێك ناتوانێت هەراسانت بکات، تۆ توانایت بەسەر دەوروبەرەکەتدا دەشکێت و دەتوانیت هەست بەکیانی خۆت بکەیت، تۆ ئێستا لەجوڵەیەکی دەروونیدایت، بەناو ئاسمانێکدا دەفڕیت کە ڕەنگی شینێکی کاڵە، تا بەرزتر دەبیتەوە ڕەنگی شینەکە تێرد جوانتر دەبێت هەوایەکی فێنك و سازگار تێکەڵ بە بۆنی پونگەی چەمێکی

سەوزی گوند رۆحت ئاو دەدات و دەرونت گوشاد دەکات، هەوڵ بدە بەرەو لای ئەو باخە پڕ لەسەوزاییە بڕۆیت، باخێکی چڕو پڕ لەدەرختە، کەلاکانی ئەو درەختانە هێندە پان و گەورەو چڕن کەبەناویدا دەڕۆیت ناتوانیت دوای خۆت ببینیتەوەو بزانیت لەکوێوە هاتوویت، تۆ گوێ بەوە مەدە لەکوێوە هاتویت، هەوڵبدە خۆت وونکە لەناو ئەو باخەدا خۆت بدزەرەوە لەهەموو ئەو شتانەی کەلەژیانی ئاسایتدا ئازارت دەدەن، ئەمە جیهانی ڕاستەقینەو بێ وێنەی خۆتە، هەوڵبدە هەر خۆت بیت و خۆت، لەناو ئەو باخەدا ئەستێرێکی پڕ لەئاوی جوان هەیە بنی ئەستێرەکە قەوزە گرتویەتی، بۆیە رەنگی ئاوەکە سەوز دەنوێنێت، کەناری ئەستێرەکەش پڕ لە پونگەو رێحانە و گەلای گوڵی باخی پەمەیی وەریو، ئاوەکەی وەك تەرزە فێنکە، هەوڵ بدە لەبەشی سەرەوەی ئەستێرەکەوە تافێکی سپی هەیە وەك شیر، بڕۆ بۆ لای تافەکە جلەکانت لەبەرت لابەرەو بێ ئەوەی بترسیت لەوەی کەسێك دەتبینێت، چونکە ئەوە جیهانی خۆتەو هەر خۆت سەروەری تێیدا، لەبەردەم تافەکەدا بەشێوەی چوارمشقە دابنیشە با ئاوەکە لەتەوقی سەرتەوە بەلەشتدا بێتە خوارەوە، سلّ لەساردی ئاوەکە مەکە با سەرت بتەزێنێت با تەواوی لەشت بخاتە موچرکەو هەڵەرزینەوە، تا وات لێدێت ئیدی ساردی ئاوەکەت لا ئاسایی دەبێتەوە، دواتر هەستەو جلەکانت لەبەر بکەرەوە خۆت ووشك مەکەرەوە، لەسەر بەردێك هەلکورمێ با خۆر تینێك بەلەشت بداتەوە، کە هەستت بەگەرمی خۆرەکە کرد ئینجا بەهەمان ئەو رێگەدا پێیدا هاتیت بگەڕێرەوە ئەگەر نەوتوانی ئەوا هەوڵبدە بەرزببەرەوە، هێندەی ئەوەی بتوانیت ترۆپك و لوتکەی درختەکان لەخوارتەوە ببینیت، کەلەباخەکە دەرچویت هەوڵبدە بەرەو خوار بگەرێیتەوە بگەرێرەوە بۆ ئاسمانی ئەستێرەکان و لەوێوە کە شینی ئاسمان لەشینێکی تێرەوە دەست پێدەکاتەوە بەرەو شینێکی کاڵ و کاڵتر، دابەزە... دابەزە تا جەستەی خەوتووی خۆت لەناو ژورەکەتدا دەبینیتەوە و هەستی پێدەکەیتەوە، پێش ئەوەی بتەوێت خۆت بەئاگابێنیتەوە پێویستە بەچەند قۆناغێك ئیجا بەخۆت

بدەیت پێش هەر هەستانەوەیەك بۆ نمونە:

١- بەخۆت بڵێی ئێستا تۆ لەگەڵ ئەو گەشتەتدا هەرچی گرفت و بێزاری و ماندوییت هەیە ڕۆیشتووە.

٢- کاتێك کە خۆت شت وەك چۆن جەستەت پاکبۆوەن بەوشێوەیە دەروون و ڕۆحیشت پاك و بێگەردبۆوەو ئێچستا ئاسودەیت.

٣- ئێستا لەهەموو ساتێکی تر بەهێزترو ئیرادە بتەو و قایمتری.

٤- هەرچی ئەو بیرۆکە بێزارکەرانە هەبوون کە فشاریان بۆ دروست کردبوویێتن هەموویانت لەوێ بەجێ هێشت، ئێستا عەقڵت ئارام و دەرونت هێوربۆتەوە.

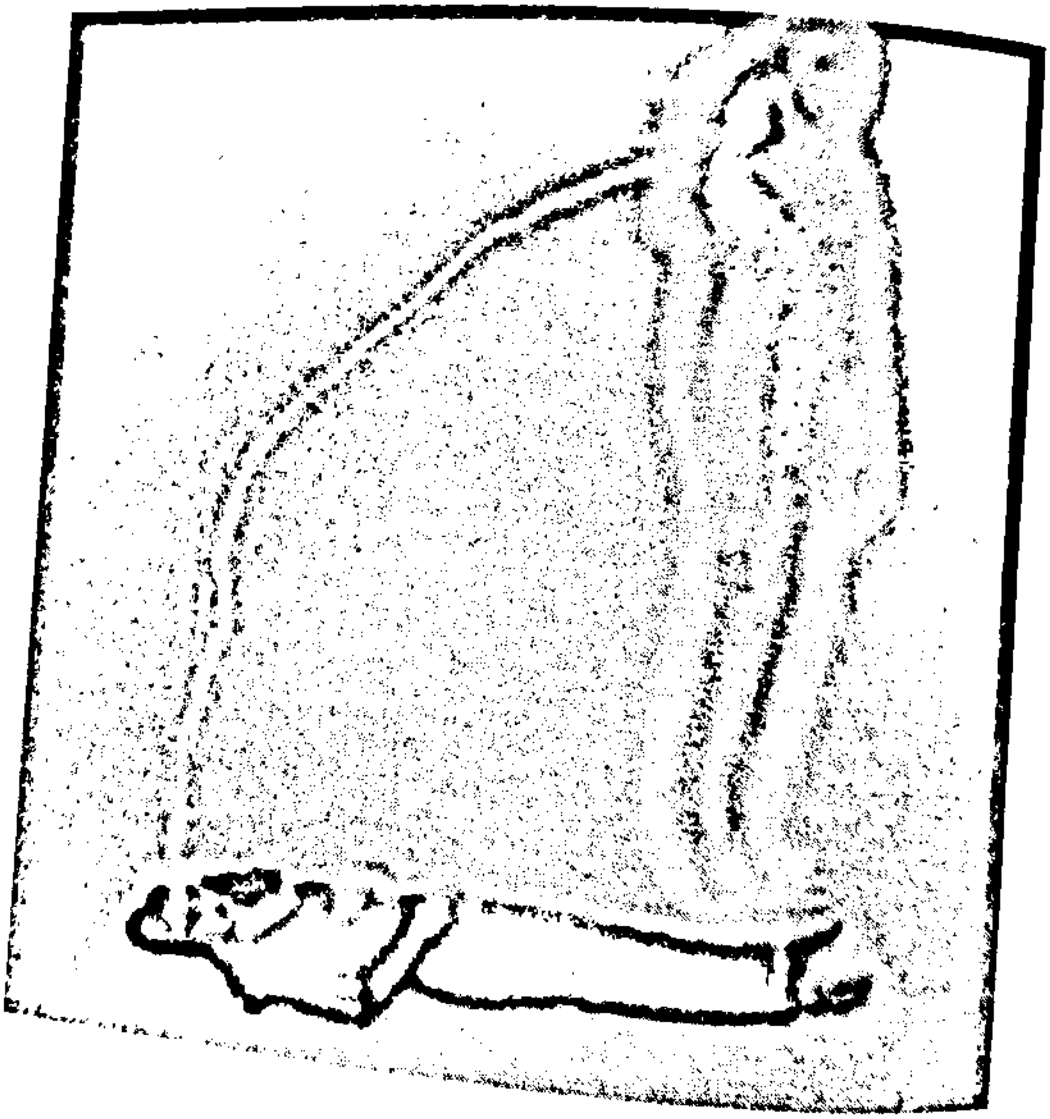
٥- ئەمڕۆ کە ئەم مەشقەت ئەنجامداوە بەشێوەیەك بەهێز بوویت، کە دەتوانیت ڕووبەڕووی هەموو کێشەکانت بیتەوە.

٦- ئێستا ئامادەیت بگەڕێیتەوە بۆ ناو ژیانی ئاسایی و ڕۆتینی خۆت.

بەوشێوەیە دەتوانیت تا ١٠ ئیجا بەخۆت بدەیت بۆ ئەوەی ئامادەیی تەواو وەربگریت پێش هەستانەوەت، بەڵام با ئیجای ١٠ ئەوە بێت کە بەخۆت بڵێی: ئێستا بەهێواشی هەڵدەستمەوە.

کە هەستت بەجەستەت کردەوە یەکەمجار قاچەکانت بەئاگابێنەرەوە، ئیجای پێبدە بڵێ با قاچەکانم و پەنجەکانم بەئاگابێنەوە، پاشان بەلاقەکانت بڵێ با لاقەکانم بەئاگا بێنەوە، ئینجا کەمەرت و پاشان سنگ و مل و سەرت بەئاگا بێنەرەوەو هەوڵبدە بکەوەرە جوڵەی جەستەوە لەسەخۆ چاوەکانت بکەرەوە و بۆ چەند ساتێك هەڵمەسەرەوە، دواتر وەك هەرجارێك کەلەخەو هەڵدەستیت هەستەرەوە،هەڵبەتە ئەم شێوازێکی بەراییە لەخەواندنی موگناتیسی بەرایی و پاش ئەمە دەکرێت بچیتە قۆناغە قوڵەکانی تری خەواندنی خۆتەوە، کە لەم کتێبەدا ناتوانین زیاتر باس لەئاستەکانی دیکەی خەواندنی خودیی بکەین، ئەم جۆرە خەواندنە خودیەش تەنها نمونەیەکە د بەسوود دەبێت بۆ ئەو کەسانەی کە لەڕووی دەروونیەوە ناارامن، ئەگەر بۆ ماوەی مانگێك کەسێکی نەخۆش یان ناارام لەڕووی دەروونیەوە ئەم مەشقە

بکات، رۆژانە یەك جار لەکاتی بەیانیاندا ئەوا وای لێدەکات جار بەجار ئارامی و سەقامگیری دەروونیی بۆ بگەڕێتەوە و ببێتەوە بەکەسێکی دەروون و شاد و ئیرادە بەهێز.



(٥)
راڤەی پەرلەی فراوانکردنی ئاسۆکان

فراوانکردنی ئاسۆکان

بەپێی ئەوەی لەفیزیای نوێدا هاتووە، گەردوون پێکدێت لە مادەو ووزە، ئەمەش مانای مادە دەگەیەنێت بەشێوەیەکی تر) دابەش بووە لەفەزادا، لەگەڵ زەمەندا دەگۆڕێت (یان دەجولێت) زەویش یەکێکە لەهەسارەکان کەبەدەوری خۆردا دەسورێتەوە. خۆریش یەکێکە لەو ئەستێرە زۆرانەی کەلە مەجەرەکەماندا هەن. فەزا لەپانتاییەکەی فراوانی شوێن و کاتدا درێژدەبێتەوە. هەتا بە بەهێزترین و باشترین تەلسکۆبیش ناتوانین کۆتایی گەردوون ببینین. چی دەکەوێتە پشت دورترین مەجەرەکانەوە، گەردوون چۆن دروست بووە؟ یا جیهانی دیکەی تر بوونیان هەیە؟ لەتواناماندایە پرۆسەی دروست بوون وێنا بکەین؟ دیارە ئەگەر بەزمانێکی زانستی وورددتر قسە بکەین، ئەوا ئێمە نازانین وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەینەوە.

زانایانی فەلەک رۆچوونە ناو نادیارییەکانی فەزای دەرەکییەوە، بەڵام هەر کاتێك گەیشتنە خاڵێکی دورتر، ئەوا زانیارییەکانیان کەمتر روون و وردی پێوە دیار دەبێت و، ئاڵۆزی زانیاریمان زیاتر دەبێت.

خەڵك خۆیان بەهەمان ئەم پرسیارانەوە سەرقاڵ کردبوو لەسەردەمە کۆنەکاندا، دوای ئەوەی کەبڕوایان وابوو کە زەوی پەپکەیەکی تەختەو لەپانتاییەکدا مەلە دەکات " کامەیە کۆتایی جیهان؟ " چی بوونی هەیە لەپشت کۆتاییەوە؟" بەڵام زانیارییەکانیان لەچوارچێوەیەکی تەسکتردا بوو بە بەراوورد بەچوارچێوەی زانیارییەکانی ئێستای ئێمە.

خەڵك پێشتر ئەو ژینگەیەیان دەناسی کە نزیك بوو لێیانەوە، هەروەها ئەو ناوچانەی کە هاوسێیان بوو، بەڵام هەرشتێك کە بکەوتایەتە دەرەوەی

مەودای بینینی ڕاستەوخۆیانەوە، ئەوا زانیارییەکانیان لەبارەیەوە تەنها خەملاندنێکی سەرەتایی بوو.

پاشانیش ڕووکردنە خودا (وەك ئەوەی هەمیشە ڕوو دەدات، کاتێك مرۆڤ لەبەردەم پەرلەیەکدا دەوەستێت)، بۆ داوای یارمەتیکردن لێی، کەپێویست دەکات لەسەریان ڕونکردنەوەیەکی قەبولکراو پێشکەش بکەن بۆ ئەو پەرلەیە، بەپێشکەوتنی زانستیش وای لێهاتووە وەلآم بۆ زۆرێك لەو پرسیارانە دەست بخرێت کەپێشتر نەزانراو بوون، بەزیادبوونی زانیارییەکان و کەڵکەبوونیان وای لێهاتووە ئێستا زۆرێك لەپرسیارەکان دەتوانرێت بەشێوەیەکی عەقلانی وەلآمیان بدرێتەوە.

ئێمە ئێستا دەزانین کە زەوی شێوەیەکی گۆیی هەیە، بۆیە ئێستا ناترسین لەئەگەری نوقم بوونی کەشتیی لەکۆتایی دەریادا (ئەوەی کەپێشتر کەشتیوانەکانی کۆلۆمبۆس لێی دەترسان).

ئێمە پێویستمان بە خوداوەندێك نیە جوڵەی ئەستێرەکانمان لەئاسماندا بۆ ڕوون بکاتەوە (یۆنانیە کۆنەکان پێیان وابوو کە خواوەندی (ئەتڵەس) ئاسمانی لەسەر شانەکانی هەڵگرتووە).

ئێستا بەبێ ماندووبوون دەتوانین لەوە تێبگەین کە زەوی گۆییەو بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە. ئەمە لەکاتێکدا کە پێش نزیکەی "٤٠٠" ساڵ هەتا گەورەترین داناکان دو دڵ بوو لەقەبولکردنی ئەم وێنەیەدا. ئێمە چاودێری کۆتایی زەوی یان ئەوپەڕی زەوی ناکەین (چونکە دەزانین ڕووی گۆ کۆتایی نیە)، بەڵکو سەرنجمان دورتر دەڕوات بۆ فەزای دەرەکیی.

ئەو پەرەسەندنەی کەڕوویداوە لەزانستدا ئاسۆکان فراوان دەکات، بەلآم، ئەرجار، نادیاریی لەڕێگەی ئەوەوە بۆ مەودا دوورترەکان دەڕوات، ئێمە ئەمڕۆ لەخۆمان دەپرسین، کۆتایی جیهان لەکوێیە و، چی دەکەوێتە پشتیەوە. ڕەنگە ئەم پرسیارە نامەعقوڵ دیاربێت و(بەڵگە بێت لەسەر نەزانینمان) وەك چۆن کەشتیوانە کۆنەکان پرسیارێکی لەمشێوەیان دەکردوو دەیانووت کۆتایی دەریا لەکوێیە (لەحاڵەتی ڕوو تەختی زەویدا) یان بۆچی خەڵك بەسەر

سەریاندا ناڕوات لەکۆتاییەکانی تردا کە هاوبەرامبەری زەوین (ئەگەر زەوی شێوە گۆییە) کاتی گەڕان لە مەجەرە دوورەکان، ئەو یاسا سروشتیانەی کەوا لەناوچەکەماندا کاریان پێدەکرێت، بەشێوەیەك کە گومان هەڵنەگرێت، دەیانگوازینەوە بۆ دوورترین ئەو ناوچانەی کە لەفەزای دەرەکیدا بوونیان هەیە. ئەمە لەکاتێکدا کە ئێمە بەشێوەیەکی رەها دڵنیانین لەوەی فەزا تایبەتمەندییەکی تری نیە کەئەم یاسایانە بگۆرێت.

ئەگەری ئەوە هەیە کە یاسایەکی بنەڕەتی وەك ئەوەی کە جەخت لە پاراستنی مادەو ووزە دەکاتەوە لەم سەر زەویەدا لەفەزای گەردوونی ناکۆتادا بەهەمان ئەم ئاستە بەرێوە نەڕوات، یان بەهەمان ئەم شێوەیە نەبێت. وە تەنها لێرەدا کە ژیان و چالاکیی زیرەکانەی مرۆڤ لەسەر ئەم زەوییە بەرجەستە دەبێت، نمونەی پرۆسەگەلێك کەهەرەشەی کەوتنی تیۆری سەرەکی دووەم دەکات لە دینامیکیەتی گەرمییدا. لەبەرئەوە پێویستە لەسەرمان بەشێوەیەکی کاتی ئەو پرسیارانەمان ڕابگرین کە پەیوەستن بە پێگە دەرەکییە دوورەکانی فەزای گەردوونی تا ئەو کاتەی زانیاری فراوانتر لەو بارەیەوە لامان کەڵکە دەبێت.

چەمانەوە لەرەهەندی تردا

لەتوانای ئەندازەدایە وانەیەکی بەسوودمان پێ بدات، ئەگەرچی ڕونکرنەوەیەکی کۆتاییمان پێشکەش ناکات، بەلام بەلانی کەمەوە، نمونەیەکی قەناعەتکەر پێشکەش دەکات، ئەو حەقیقەتەی کە ئەوە دەگەیەنێت زەوی شێوەیەکی گۆیی هەیە، ئەو دژیەکییە دیارەی لابرد کەدروست دەبێت بەهۆی وێنە کۆنەکەوە کە وەرگیراوە لەبارەی زەوییەوە کەپێی وایە زەوی ڕوویەکی تەختی دیاریکراوە، بەلام کۆتاییەکی نیە کەبکرێت تەئکید بکرێتەوە لێی یان دڵنیا بیت لێی. بەهەمانشێوە ڕەنگە فەزای سێ ڕەهەندیش کە هەموو مەجەڕەکان دەگرێتەوە ڕەهەندێکی دیکەی هەبێت کە دەکرێت پێی بڵێین ڕەهەندی چوارەم- وەك چەمانەوەی زەوی- کە فەزای دەرەکی دیاری دەکات بێ ئەوەی سنورێکی هەبێت. مارکات، ئەم وێنایە لەلایەن زانایانی فەلەکەوە پشتگیریی لێکراوە. ئەلبێرت ئەنشتاین لەتیۆرەکەیدا لەبارەی هێزی ڕاکێشانەوە شێوەیەکی چڕی داڕشتووە لەگەیشتن بە هەڵسەنگاندنی قەبارەی هەمەکیی فەزای چەماوەی سنوردار، ئەوەش بەپێی خەملاندنێکی نزیکەیی بۆ نێوەندی ئەستوری مادە لەفەزادا: گەیشتە بەهایەکی خەیالی بۆ نیوە تیرەی چەمانەوەکە: ١١ ملیارد ساڵی تیشك.

پێدەچێت ئەم وێنەی فەزا چەماوە کەباسمانکرد شیکارێکی وردتری پێویست بێت: ئەو هێڵە ڕاستەی (کە یەك ڕەهەندی هەیە: درێژی) دەکرێت بچەمێنرێتەوە بۆ بازنە (کەلەسەر ڕوویەك بێت) (کە بەمشێوەیە دوو دووری دەبێت: درێژی و پانیی) دەشکرێت بیچەمێنینەوە بۆ گۆیەك (کە جەستەیەکی جێگیریی سێ ڕەهەندی هەیە: درێژیی و قوڵی و بەرزی). چەمانەوەی هەر شێوەیەکی ئەندازەیی ئەندار هەمیشە زیادکردنی ڕەهەندێکی دیکە دەخوازێت کە چەمانەوەی شێوەکە بەناڕاستەی ئەودا دەبێت. کاتێك دەمانەوێت بەشێك لەفەزایەکی سێ ڕەهەند بچەمێنینەوە، ئەوا چەمانەوەکە بەئاراستەی ڕەهەندی چوارەمدا دەبێت. بەلام لێم مەپرسە ڕەهەندی چوارەم

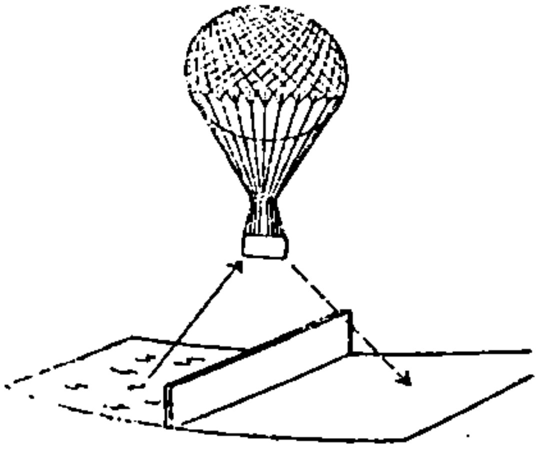
بۆ چ ئاراستەیەك ئاماژە دەکات! ئەوە گوزارشتێکی ئەبستراکتیە بۆ ئەندازەو، پێویستە زۆر خەیاڵمان ماندوو بکەین بۆ ئەوەی بتوانین لەمە تێبگەین.

رەنگە ئەم حەقیقەتەی دوایش یارمەتی خەیاڵگەمان بدات لەوەدا کە مادە هەندێك جار بەهۆی فیلدی هێزی راکێشانەکەیەوە جۆرێك لە بەردەوامیی یان چەمانەوەی لەفەزایەکی سێ رەهەندیدا ناسیوە.

بەسروشتی حاڵیش دەتوانین نمونەی زیاتر بهێنینەوە بۆ نمونەی ئەم تێرامانە تیۆرییە:

مرۆڤ دەتوانێت وێنای ئەوە بکات کە ئەم رەهەندەی چوارەم چەماوەتەوە بەئاراستەی رەهەندی پێنجەمدا... هتد هەتا ناکۆتایی، ئیدی ناوەرۆکەکەی هەرچییەك بێت. زەحمەتیش دەبێت بۆ ئێمە تێبگەین لەرەهەندی چوارەم و تێگەیشتن لە رەهەندەکانی تر، کە ئەگەری بوونیان هەیە لە گەردونەکەماندا، رەنگیشە هۆکاری ئەمەش بگەرێتەوە بۆ ئەو سنوری کە دانراوە بۆ رەگەزی ئێمە. ئێمە جیهان دەبینین لەگۆشەنیگای بونەوەرێکی سێ رەهەندییەوە.

بۆ بەراووردکردنیش وێنای ئەوە بکە کە میللەتێك هەن پێکهاتوون لەبونەوەری راستان ی دوو رەهەندیی- دەکرێت وا دابنێین ئەو بونەوەرانە کرمی راستانی زیرەکن لە رووتەختێکی دوو رەهەندیدا- ئەوان ئەو دوو رەهەندە دەناسن و لێی تێدەگەن کە فەزاکەیانی لێپێکهاتووە ئەمە لەکاتێکدا رەهەندی سێیەم کە ئێمە دەیناسین بەلای ئەوانەوە بەهیچ شێوەیەك نەناسراوە. پاشان دەکرێت وا وێنابکەین کە بەربەستێك لەفەزا راستانەکەیان (تەختەکەیان)دا دانراوە (بروانە وێنەکەی خوارەوە) بەشێوەیەك کە رێگە لەبینینی هەر شتێك دەگرێت کەلە لاکەی ترەوە روو دەدات.



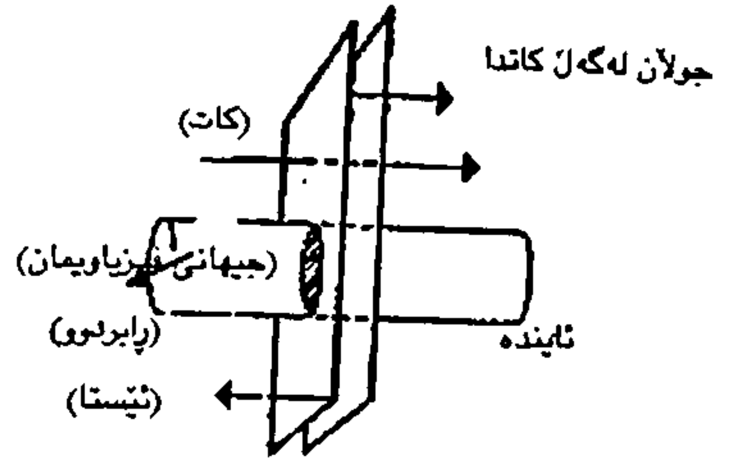
ئێستا لەتوانامانداپە خەیاڵی ئەوە بکەین کە یەکێك لەو بونەوەرانە بە رێگەیەك لەرێگەکان رەهەندی سێیەمی ناسی، هات باڵۆنێکی بۆ خۆی دروستکردو بەئاراستەی رەهەندی سێیەمدا بەرزبۆوە. ئەو لەم حاڵە بەرزەوە بێ هیچ کۆششێك، دەتوانێت هەموو ئەو شتانە ببینێت کە لەپشتی ئەو بەربەستەوە رووی دەدا.

ئەوەی شایانی ئاماژە پێکردنە ئەوەیە کە بەهرەی ئەم بونەوەرە لەگۆشە نیگای هاورەگەزەکانیەوە هاوبەرامبەری دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرە ASW.

بەنسبەت دەرکپێکردنیشمانەوە جیهانەکەمان درێژدەبێتەوە بۆ جیهانێکی سێ رەهەندیی، ئەگەر ئەو فەزایەش چەماوە بوو یان نیوە تیرەی بازنەیەکی گەورە بوو بەپلەی بنەڕەتی، ئەو کاتە دەشێت هەرگیز تێبینی چەمانەوە نەکەین– وەك چۆن تێبینی ناکەین– بۆ نمونە چەمانەوەی زەوی کاتێك هەڵدەستین بە روپێوکردنی باخچەی ماڵەکەمان. جەستەو عەقڵی ئێمە هەر بەسروشت تەنها دەرك بەجیهانێکی سێ رەهەندی دەکات.

دەکرێت زەمەن بە رەهەندێکی تری جیهان دابنێین.. کاتێکیش ئەوە دەکەین، وێنەیەکی فرە رەهەندی ئەم جیهانەمان دەست دەکەوێت: فەزایەکی سێ رەهەند، ئەگەری ئەوەش هەیە بەئاراستەی رەهەندی چوارەمدا بچەمێتەوە (هێزی راکێشان) لەرەهەندی پێنجەمیشدا (زەمەن) لەسەر تەوەرێك لەرابردووەوە بۆ ئایندە بجوڵێت.

لەسەر ئەمەش (ئێستا) دەبێتە تەنها پارچەیەکی سێ رەهەندی بەناو تەوەری زەمەندا، هەروەك چۆن کاتێك پارچەیەك لە لولەکێکی دیاریکراو دەکەینەوە بازنەیەکمان دەست دەکەوێت. لەم وێنەیەدا دەبینە زیندانی لەگەڵ جەستەی مادیماندا لە پارچەی (ئێستا)دا کە بە بەردەوامیی بەئاراستەی ئایندەدا دەجوڵێت.



(ماوەیەکی کورت لەژیان)

تـــــەنها کاریگەرییـــــەکانی (ووزەی – بــــــسی) (PSI-Energie)، دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەرە بۆ نمونـە، کـە لەتوانایدایـە ئـەم سنورە تێپـەڕێنێت و لـەناو زەمەنـدا بجولێـت وەك چۆن جەسـتەی فیزیاویمـان لـەناو فەزادا دەجولێت.

دوریی و مەودا زەمەنیە هەرە فراوانەکان چی بۆ دواوەو چی بۆ پێشەوە، لای ئێمـە نـەزانراوە، هـەروەکی پانتاییـە فراوانـەکانی تـر لەفـەزادا، لـەکاتی ئێستادا نـاتوانین لـەبارەی کۆتـایی گەردوونـەوە بـدوێین، کاتێـك کـە خـودی زەمەنیش هەروەها چەماوە بێت.

هەرچی سەبارەت بە زەمەنی چـەماوەش هەیـە، یـان سروشـتی زەخیرەیی ئەگـەریی ئـەو پرۆسـانەی کـە لەگەردونـدا ئـەنجام دەدرێـن، دەتـوانین پشت ببەستین بە تیۆرە گەردونییە نوێیەکان کەلە گەردونیی پرتەکارەوە سەرچاوە دەگرن. فەلەکییە نوێگەرەکان بەپێداگرییەوە دەڕواننە ئەگەری فراوان بوونی گـەردوون و هاتنەوەیـەکی بەشـێوەیەکی خـولیی (Periodisch) ئەمـە لەکاتێکدا کە قۆناغـە یەکتاییـەکان چـەندین بلیـۆن سـاڵ دەخایـەنن. بەپێی ئەمەش ئێمە ئێستا لەقۆناغی فراوانبووندا دەژین بەمەش ئەو نمونە هیندۆسیە کۆنـە خـۆی بەسـەر بیرکردنەوەمانـدا دەسـەپێنێت کـە پێـی وایـە گـەردوون

پێکهاتووە لەزنجیرەیەکی درێژی بەدوایەکدا هاتووی ناکۆتایی.

بەپێی بیرۆکە هیندۆسیەکە هەموو جیهانێك لەسەرەتای (رۆژی براهما)دا دروست دەبێت: گوڵی لۆتس لەناوکی خواوەند فشنو (Wischun)گەشە دەکات کاتێکیش خونچە یان گۆپیتەکە دەکرێتەوە، لەو کاتەدا ئیدی جیهانێکی نوێ دروست بووە، "فشنۆ" لەماوەی (رۆژی براهما)دا بەسەر هەموو ئەم جیهانەدا زاڵ دەبێت کە بۆ ماوەی ٤،٣٢٠،٠٠٠،٠٠٠ ساڵی خۆمان (ساڵی زەوی) بەردەوام دەبێت. پاشان خواوەند " شیوا" (Schiwa) هەڵدەستێت بەوێرانکردنی جیهان پاشان جیهان لەجەستەی " فشنۆ" وە دەست دەکاتەوە بەدروست بوون، خواوەند لەماوەی (شەوی براهما)دا دەخەوێت کە ٤،٣٢٠،٠٠٠،٠٠٠ ساڵی خۆمان (ساڵی زەوی) درێژەی دەبێت، دواجار پرۆسەی دروست بوون پاشان فەنابوون دەست پێدەکاتەوە. رەنگە شتێکی رێکەوتیش نەبێت کە ئەم بیرۆکە گەردونیانە لە کلتوریی ئایینی گەلێکدا دەربکەوێت کە شارستانیەتەکەی بۆ ماوەی سەدان ساڵ بەئاراستەی (لەگەڵژیانی صۆفیانە) و پەناهەنگەرایی (الاستبطان)دا چووە.

ئێمە ئەمرۆ دڵنیاین لەبوونی ئەو پەیوەندییەی کە لەنێوان لەگەڵژیانی صۆفیانەو دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەردا بەرپایە. ئایا زەحمەتە بۆمان وێنای بکەین کە دانا هیندۆسە کۆنەکان تێرامانیان تاقیکردۆتەوەو، بە دڵگەرمییەوە هەوڵیانداوە نهێنییەکان دروستبوون و پەیدابوونی گەردوون بدۆزنەوە، ئەوان دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەریان بەکارهێناوە بۆ گەڕان بەدوای وەڵامی پرسیارەکانیاندا.

تێگەیشتنی ئەوان بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر تووشی شێوان هات بەهۆی شارستانیەتی رۆشنبیریی هیندییەوە، وە بەوشێوەیە پێمان گەیشتووە کەلەسەرەوە باسمان کرد. لەجیهانی رەهەندە بچووکەکاندا مرۆڤ بەهەمان ئاستەنگ سەردەکەوێت وەك سەرکەوتنی بۆ جیهانی رەهەندە گەورەکان. ئێمە دەزانین مادە پێکهاتووە لە گەرد گەردەکانیش پێکهاتوون لە گەردیلەی پەیوەست بەیەکەوە بەهۆی هێزی کیمیاوییەوە، گەردیلەکانیش

پێکهاتوون لەناوکی گەردو ئەلەکترۆنەکان. ناوکی گەردیلەش پێکهاتووە لەگەردی بنچینەیی کەمێژێکی ئەتۆمیی کەمەندکێشی دەکات. ئەمە لەکاتێکدا کە ئەستەمە لەسەرمان بتوانین راڤەی پێکهاتەی گەردە بنچینەییەکان بکەین، هەروەك چۆن ئەستەنگ بووە لای فەیلەسوفە یۆنانیە کۆنەکان بتوانن راڤەی ناوناخنی گەردیلەکان بکەن. ئێمە تاڕادەیەك دەزانین، کە چۆن شتە مادییە جۆراوجۆرەکان لە رەوشی جیاوازدا هەڵسوکەوت دەکەن بەلام پێویستە کەمێك لەسەرخۆو نارامگربین سەبارەت بە راڤەکردنی سروشتی گەردە بنچینەییەکان تا ئەوکاتەی زانست زانیاری ترمان پێدەدات لەم بارەیەوە، لێرەدا نادیار زیاتر کشاو هەنگاوێکی تر دورکەوتەوە.

وێنەی نمونەی جیهانێکی فرە رەهەند

ئەگەر ئێستا پەیوەستبونێکمان دروست کرد لەنێوان ئەو گرفتە هەڵوارسراوانەدا (کە چارەسەریان بۆ نەدۆزراوەتەوە) لەهەردوولادا، لەجیهانە گەورەکەو، جیهانە بچووکەکەدا (Makro-and Mikro Kosmos) ئەوا دێینە سەر ئەم بیرۆکە یەکگرتووە: لێکۆڵینەوەی جیهانی هەسارەکان وای لێکردووین بیر لە رەهەندێکی فەزایی تر بکەینەوە (رەهەندی چوارەم) و بەهەمان شێوە دەتوانین گەردیلە بنەرەتیەکان بهێنینە خەیاڵی خۆمانە بەوپێی بەردەوامیەکەی زۆر بچووکە لەفەزایەکی چەماوەدا، رەنگیشە گەردیلە بنەڕەتیەکان وەك ئەوەی بەئامێرەکانمان هەستی پێدەکەین (لەگەڵیشیدا هەموو مادە) تەنها پێکهاتەیەکی سێ رەهەندی بن نەتوانین لێی تێبگەین بەهۆی سنورداری بیرکردنەوەمان، ئەویش لەبەرئەوەی بروامان بە بیرۆکەی فەزای سێ رەهەندیی هەیە، رەنگیشە لەوێنەکەدا هەموو یاساکانی جیهانی مادیی هەبێت، بەشێوەی چەند برکێك- یان بەشێوەیەکی زیاتر سادەکراوە، کۆمەڵە سێبەرێك کە وەزیفەیەکی گشتگیری هەبێت کاریگەری

خۆی بەجێ بهێڵێت لەفەزایەکی فرە رەهەندا[7].

رەنگیشە ئەم بیرۆکەیە، بەتەنیشت مەسەلەکانی دیکەوە، تەنها تێرامانێکی تیۆریی بێت، کە دەرکپێککردنی هەستیی لەرادەبەدەر و جوڵەی دەروونی هیچ بوونێکی نەبێت. بیرۆکەکان لەبواری فیزیاو زانستە سروشتیەکانی تردا وێنەیەکی یەکگرتوویان پێداوین سەبارەت بە وەزیفە ئاساییەکان کەلە جیهانە سێ رەهەندیەکەماندا (جیهانی مادە) کاری خۆیان دەکەن.

(لەم وێنەیەدا هەندێك بۆشایی هەیە، بەلام لەتێکرایدا لۆژیکی دەبێت و، لەسەر بنچینەیەکی یەکگرتوو، ئەو پرۆسانە روون دەکاتەوە کەلە هەسارە دوورەکاندا روو دەدەن و هەروەها لەسەر زەویشدا روو دەدەن هەروەها ئەو کارلێکە کیمیاویانەی لە بێگیانەکاندا روو دەدەن، یان ئەو یاسا بایۆلۆژیانەی

[7] - ئەم بابەتە ناوەرۆکەکەی باس لە حالەتێك دەکات کە ئالۆزەو دەیەوێت پەنجەرە بەسەر رەهەندێکی تردا بکاتەوە بەدەر لەسێ رەهەندە باوەکەی مادە (بەرزی و قوڵی و درێژی) کەئەویش رەهەندی چوارەمە، ئەمە هەوڵێکە بۆ کردنەوەی دەلاقەیەك بەسەر ئەو رەهەندی چوارەمەدا کە ئەگەر کەشف بکرێت (ئەگەرچی لەهەندێ حالەت و لای هەندێك کەسی رۆچوو لەم مەسەلایەدا ئەو رەهەندی چوارەمە تاڕادەیەك هەستپێکراوە، هەندێك جار لەشێوەی لەگەڵژیانێکی رۆحیی یان خەونێك دا، یان هەستێکی کتوپڕداو هەندێ وێستگەی دیکەی تردا کە مرۆڤ تێی دەردەکەوێت ئەم رەهەندی چوارمە کاریگەرییەکانی خۆی بەجێ دەهێڵێت، بەلام دیسان ئەم فەزایە فەزایەکی کۆمەڵی نیە، بەڵکو فەزایەکی فەردییە. بۆ زیاتر روونکردنەوەی مەودای بینینی سێ رەهەندی شتەکان و پەیوەندی بەرەهەندی چوارەمەوە نمونەیەك دەهێنمەوە کە زیاتر روون بێت: وەك ئەم کتێبە پێشتر باسی کرد ئێمە لەنێو فەزایەکی چەماوەی لولەکیی ناکۆتادایین، لەم فەزایەدا دەتوانرێت دەرك بەسێ رەهەندی شتەکان بکەین، تەنانەت خۆشمان وەك مرۆڤ مەحکومین بەو سێ رەهەندییە، مەبەست ئەوەیە ئێمە تەنها قوڵی و بەرزی و پانی شتەکان دەبینین، خۆیشمان هەروا دەبینین بەو پێیەی خۆشمان لایەنە ماسییەکەمان مەحکومە بەو چوارچێوە سێ رەهەندییە، واتە ناتوانین لەخۆمان بچینە دەرەوە تا رەهەندەکانی دیکەی خۆمان ببینین.

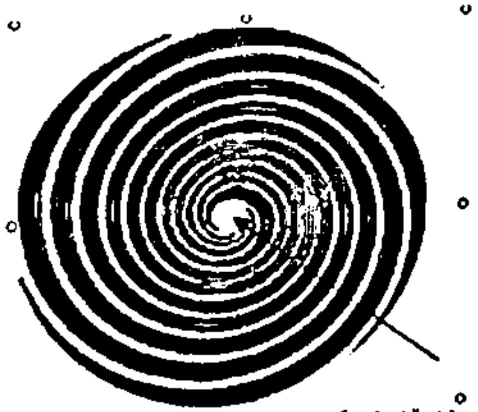
مرۆڤ وەك ئەوە وایە شۆڕکرابێتەوە بۆ ناو بیرێك (جیهانێکی لولەکی و چەماوە) چەندە شۆڕتر بکرێتەوە بۆ ناو بیرکە هێندە شتەکان جەخت لەسەر سێ رەهەندی خۆیان دەکەنەوەو لەو شێوەیەدا دەبینرێن، ناتوانرێت ئەودا سێ رەهەندیەکەی بیرکە تێپەڕێنرێت تا شتەکانی دەرەوەی بیرکە ببینرێت، تەنها ئەوەی هەیە جوڵەیەکە کەئەم کتێبە ناوی لێناوە سایکۆکینیزیا یان جوڵەی دەروونی PK، ئەویش توانای بەرزبوونەوەیە بۆ سەرەوەی بیرەکە بۆ لێواری سەرەوەی بیرکە، هەر کاتێکیش رێوشوێنی ئەمە رەخسا کە مرۆڤ بەرزبێتەوە، یان بەرزبکرێتەوە بۆ بەشی سەرەوەی بیرەکە ئەوا دەتوانێت لەو سێ رەهەندییەی بیرەکە بێتە دەرەوەو بچێتە ناو فەزایەکەوە کە فەزایەکی زیاتر لە سێ رەهەندییە، لێرەدا مرۆڤ دەرکی زیاتر دەبێت یان مەودای بینین و هەستکردنی بەشتەکان فراوانتر دەبێت، ئەمەش ئەوەیە کە ئەم کتێبە ناوی لێناوە (ASW) دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر.

" وەرگێڕی کوردی ".

لە بونەوەرە زیندوەکاندا ڕوو دەدەن).

ئەو لێکۆڵینەوانەی کەوا کراون لەسەر دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر ASW و سایکۆکینیزیا pk یان ئەوەی پێی دەوترێت جوڵەی دەروونی، ئەوە دەردەخەن کەلەجیهاندا وەزیفە گەلێکی ئاسایی هەیە کە پەیوەندیان نیە بەیاسا فیزیاویەکانەوە، ئەم وەزیفانەش ئەگەرچی بەشێوەیەکی ڕێکوپێك دەڕۆن بەڕێوە، ئەوا کاریگەر نابێت بەفاکتەر فیزیاویەکان و ڕەهەندی شوێنی و بەربەست و تەحەدا زەمەنیەکان یان فێڵدی ووزەوە. بۆ ڕوونکردنەوەی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەریش، پێویستە لەسەرمان سستمێکی نوێمان هەبێت لەیاسا سروشتیەکان، سستمێك کە جیهانی فیزیا تێپەڕێنێت.

هەندێك بواری دیکەش هەیە دەمانگەیەنێتە هەمان دەرئەنجام، واتە ئەو بوارانەی کەوا دیارە پەیوەندی یاساکانی بەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە زیاترە لەپەیوەندیی ئەو یاسایانە بەفیزیا: هەستەوە، ڕەنگیشە هەروەها بە بەها ئەخلاقیە ستاتیکیەکانەوە.



(جیهان لەبیرێکی قووڵی لوولەکیدا دەچێت شتەکان تێیدا تەنها لەسێ ڕەهەندەوە دەبینرێن ئەو سێ ڕەهەندانەش هەمان ڕەهەندی مادەن، تەنها ڕێگەیەك بۆ دەرچوون لەو سێ ڕەهەندییە دەرچوونە لەجیهانی مادیی).

ئەو گریمانە تیۆرییە بۆ بواری وەزیفە ئاساییەکان کەلەدەرەوەی جیهانی فیزیاوییەو درێژبۆتەوە هەروەها بوونی (جیهانێکی بەرینتر) دەتوانیت بڵێیت (جیهانێکی بالاّ) یان (جیهانێک لەپشتەوەی جیهانی فیزیاوییەوە) لەخۆدەگرێت کە جیهانی فیزیاوی و جیهانی هەستیش دەگرێتەوە، بەو پێیەی ئەمانیش لەپێکهاتە سەرەکیەکانین، سەرەڕای ئەوەش، دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەریش دەگرێتەوە. کارێکی لۆژیکیە وای وێنا بکەین کەئەم جیهانە گشتگیرە جیهانێکی فرە رەهەندە، جیهانی فیزیاویش تەنها بەشێکە لەم (جیهانەی بالاّیە) یان جیهانی سەرەوە، بەمەش هەموو پێکهاتەو وەزیفە ئاساییەکانی جیهانی فیزیاویی دەبنە تەنها رەنگدانەوەیەک یان پەرچبوونەوەیەکی سادەکراوە یان "سێبەر یان سایەیەک"وەزیفەگەلێکی ئاسایی فرە ئالۆزی جیهانی بالاّ.

دەکرێت لەو وێنەیەدا کە پێش کەمێك باسمکرد لەگۆشە نیگای (جیهانی بالاّوە) بەشێوەیەکی ئاسانتر لە (جیهانی مادیی) تێبگەین:

وادیارە مەسەلەکە تارادەیەك بەو شێوەیە بێت کە زانایەکی ئەندازە بەهیلیکۆپتەرێك بەسەر دارستانێکدا بفرێت ئەو لەسەرەوە دەتوانێت لەتایبەتمەندییەکانی ئەو سروشتە تێبگات کە ناتوانێت لەخوارەوە لەسەر زەویەوە بیانبینێت. بەرێگەیەکی هاوشێوەش رەنگە ئەم وێنەیە یارمەتیمان بدات بۆ تێگەیشتن لە (جیهانی سەرەوە) بۆ تێگەیشتنێکی باشتری هەندێك بوار کە پەیوەست نابێت بە پەیوەستگەلێك لەنێوانیدا لە (جیهانی مادیی) جیهانی گەورەترەکەی ئەستێرەیی و، جیهانە بچوکترەکەی ئەتۆمیی، بنچینەو پەرەسەندنی جیهان و، هەستی و دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر، لەم ئاستەشدا بەڵگەیەك دەخەینە روو کە پشت بە پەرستش دەبەستێت:

بەزیادبوونی پێشکەوتن و پەرەسەندنی زانستی وا دەردەکەوێت کە خودا لەدورکەوتنەوەیەکی بەردەوامدایە لەمرۆڤەوە. یۆنانیە کۆنەکان خستبوویانە سەر چیا بڵندەکان، لای گەلەکانی دیکەش لەناو دارستانەکاندا نیشتەجێ بوو یان لەهەر شوێنێکی دیکەدا کە زەحمەت بێت بگەیتە لای ، لەچاخەکانی

ناوەڕاستیشدا کاتێک وای لێهات دەست گەیشتن بەهەر شوێنێك کارێکی ئەستەم نەبوو ئیدی هەریەك لە خوداو ئاسمان بەرزبوونەوە بۆ سەرەوە بۆ سەرو ئەستێرەکان، ئێستاش وادیارە کە خودامان خستبێتە شوێنێکی دوورو ئەمینەوە، واتە بۆ رەهەندێکی تر لەفەزادا.

وادیارە، بەپێی هەموو بەڵگە زانستیەکانی پێشوو، وەك ئەوەی کە ئێمە پابەندبووبین بە وێناکردنە کۆنەکەوە لەبارەی خوداوە (کە بەشێوەیەکی ڕاشکاوانە ناوەکەی بەکارنامێنین) بەوپێیەی دوا پەناگەی مرۆڤەکان بێت ئەوانەی بە زەحمەتی و نارەحەتیەکەی دیاریکراودا تێپەڕ دەبن وەك چۆن مرۆڤیش لەسەردەمە کۆنەکاندا خراوەندو هێزە لەڕادەبەدەرەکانی دیکەی دادەهێنا لەپێناو رونکردنەوەو راڤەکردنی دیاردە سروشتەیەکان کە نەیدەتوانی لێیان تێبگات، ئێمە ئەمڕۆ بەکارێکی هاوشێوە هەڵدەستین، تەنها دەڵێین " رەهەندە باڵاکان" لەبری "خودا" هەموو وەزیفەکان کە بەشێوەیەکی گشتی دەگەڕێنەوە بۆ خوا دەدەینە پاڵ (رەهەندە باڵاکان): راڤەکردنی دیاردە سروشتیە نادیارەکان، پێدانی مانا بە ژیانی هەموو مرۆڤێك، پارێزگاریکار لەئەخلاق، بەڵێندان بەژیانێکی تر لەدوای مردنەوە، مرۆڤ پاداشتی دادپەروەرانەی خۆی وەردەگرێت، مرۆڤی تاوانباریش بەسزای تاوانەکانی دەگات کاتێك کە لەسزای ئەم دونیایە رزگاری دەبێت.

ئەم بیرکردنەوەیەی پێشوو تاڕادەیەك دروستە، چونکە زانیاری سنورداری ئێمە رێگەمان پێنادات بەوەی بتوانین بەشێوەیەکی روونتر گوزارشت لە " رەهەندە باڵاکان بکەین".

(تکایە ئەوەت لەیاد بێت کە من ئەم وێنەیەم تەنها وەك نمونەیەك هێنایەوە نەك وەك راڤەکردنێك!) ئەمە لەکاتێکدا کە جیاوازییەکی جەوهەری هەیە بەنسبەت وێنە کۆنەکەوە: وێنە زیندوەکەمان زیاتر گەشبینانەیە: کە وێنەی فەرمانڕەوایەك نیە کەخاوەن دەسەڵاتێکی بەهێز بێت سەرپەشتی سزاو پاداشت بکات، لەسەر تەختەکەی خۆی دانیشتبێت و، پاڕانەوەو پەرستشەکانی پێشکەش بکرێت.

وێڕای ئەوەش خەیاڵ دەکەین کە چاومان ببڕینە بواری یاساگەلێکی سروشتی نوێ بەهیوای ئەوەی زووبێت یان درەنگ مرۆڤایەتی ئەم بوارە داگیردەکات و دەچێتە ناویەوە وەك چۆن پێشتر یاساگەلێکی سروشتی دی دۆزرانەوە کەپێشتر ئەوانیش لامان ئاڵۆزو پەنهان بوون.

بەئومێدی ئەوەی مرۆڤ لەرەوشێکدا بێت بتوانێت تەحەکوم بەو یاسا نوێیانەوە جێبەجێکردنیەوە بکات.

ئەم نمونەیەمان یارمەتی کەسی دیندار دەدات لەو باوەڕەدا کەوا کەسێتی مرۆڤایەتی مەزنترە لەوەی تەنها جەستەی مادیی ئەو بوونی هەبێت لەسەر ئەم گۆی زەوییە مادییە. ئەگەری ئەوەش هەیە کە مرۆڤ خاوەن حەقیقەتگەلێك بێت (بۆ ئەوەی نەڵێین پێکهاتەگەلێك) کە لە رەهەندە باڵاکاندا بوونی هەبێت، دوای مردنی جەستەی مرۆیی بەردەوام بێت لەژیان. هەروەها ئەوەش دەبێت کە جەستەی مادیی فاکتەرێکی رێگربێت کەوا نەهێڵێت پەیوەندیی راستەوخۆمان هەبێت بە رووداو یاساکانەوە " لەجیهانی باڵا"دا رەنگیشە تارادەیەکی زۆرو بۆ بەجێ گەیاندنی ئەرکگەلێك پەیوەست بێ بە جەستەوە، کە بەهۆی دەرکپێکردنی بەرتەسکمانەوە بە ناڕوونی لامان بمێنێتەوە، رەنگیشە مانای مردنی جەستەیی بگەیەنێت، رزگاربوون لە کۆتەکانی مادەو چوونە ناوی تەواوەتی بۆ " جیهانی باڵا" رەنگە .... کێ دەزانێت؟

خەیاڵکردنی رەهەندێکی فەزایی تر گرنگیەکی نوێ دەداتە ئەو تێڕوانینە نایبەتە سەبارەت بە بەیەکێتی بوون و خودا کە لەناو تێکڕای سروشتندا بوونی هەیە.

با جارێکی تر بگەڕێینەوە بۆ فەلسەفەی هیندۆسی، کە وەك باسمان کرد پێمان وایە، بەشێوەیەکی هەندەکی لەسەر بەرچاوڕوونی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری دانا هیندۆسیە کۆنەکان دەوەستێت.

ئەوەی مایەی سەرنجە ئەوەیە نمونەکەمان کە لەزانیارییەکانی ئێستاوە

(Upanischad) (ئۆبانیشاد) بانگەشەکانی لەگەڵ هاوڕێکە هەڵمانهێنجا[٨]
کە لەڕابردودا ووتویەتی : لەهەموو مرۆڤێکدا بەشێك لەخودا هەیە: ڕۆحی مرۆیی یان هەست (اتمان) Atman هاوشێوەیە لەگەڵ خواوەندی بالادا (براهما) Brahma وە ئەگەر بتەوێت لێرەدا وەڵامێك دەدۆزیتەوە لەبارەی ئەو پرسیارەوە کە تا کوێ دەکرێت ئاراستەی بسی– جیهان ئاراستە بکات: بۆ ناوەوەت. زاراوەی هیندۆسی "مایا" (Maja) (چەواشەکردنێکە ئاماژەیە بۆ جیهانی لەگەڵژیانە هەستیەکان) کە پێناسەی ئەو پەردەیە دەکات کە روخساری حەقیقی شتەکان دەشارێتەوە و ئاماژە دەکات بۆ دیاریکردنەکانی دەرکپێکردن دوای گواستنەوە لەجیهانی فراوانی دووری چوار ڕەهەندییەوە بۆ جیهانی مادیی بۆ لەگەڵژیانە هەستییە سێ ڕەهەندییەکان.

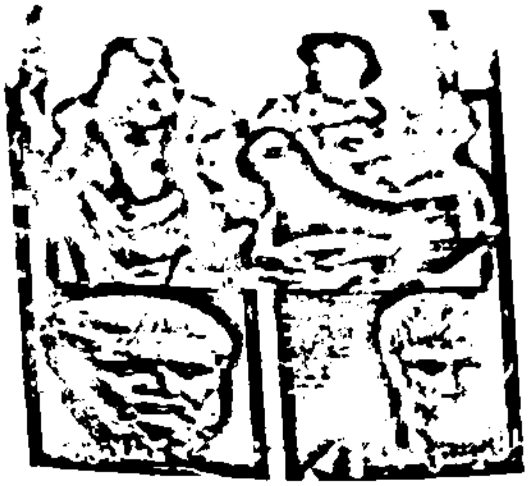
ئەو وێنە نەخشێنراوەی سەرەوەش لەبارەی جیهانی باڵاوە ئەو دەستەواژەیەی ئەفلاتونمان بەبیر دەهێنێتەوە لەبارەی (بیرۆکەکانەوە) (Ideen) (بڕوابوون بەوەی شتی مادیی هاوتاکەی یان بەمانایەکی تر قەوارە تایبەتیەکەی خۆی لەجیهانی باڵای بیرۆکەکاندا دەدۆزێتەوە) لەڕاستیدا بەدرێژایی چاخەکان خراپ تێگەیشتنێك هەبووە لە مانای بیرۆکەکان ئەرستۆش یەکەم کەس بوو کە زیاتر تاریکی خستە سەر مانای بنچینەیی بیرۆکەکان، ئەو بایەخپێدانی مرۆڤی بەشێوەیەکی پراگماتیانە ئاراستەکرد بۆ لێکۆڵینەوە لە مەسەلەکان و ڕووداوەکانی لەگەڵژیانە هەستییە ڕۆژانەکان، لەکاتی ئەویشدا ئەم هەنگاوە بە ئاراستەی زانستیدا، ڕەفتارێکی واقیعی و دروست و شایەنی ستایش بوو، هەروەك چۆن مەعریفەی باشتر سەبارەت بەجیهانی مادیی کارێکی پێویست بوو! ئیدی دوای ئەمە هەژموون و دەسەلاتی ئەرستۆ بۆ چەندین سەدە زاڵ بوو بەسەر ڕۆحی ئەورووپادا.

[٨] – ال وپانیشاد: Upanishad وشەیەکی سەنسکریتیە چارەسەری لاهوتی فەلسەفیانە لەخۆدەگرێت لە کتێبەکانی فیدا دا سەبارەت بە ڕزگاربوونی مرۆڤ.
براهما: Brahma، خواوەندی باڵا لەئایینی هیندۆسیدا وەك بەرجەستەکردنی براهمان= ڕۆحی جیهان وەرگێڕ
هەرمی

دواجار پەرەسەندنی زانستی و تەکنیکی بەشێوەیەکی کۆتایی ئاراستەبوو بۆ هەلمەت بردنە سەر جیهانی مادیی و داگیرکردنی. لەئەنجامی ئەمەشدا بیرکردنەوەی مرۆڤی خۆرئاوایی توانستی بەجێهێنانی لەجیهانی مادەدا کردە رێنومایکەری خۆی و، دوورکەوتەوە لە لەگەڵژیانە ناوخۆییەکان کە بواری پێدەدا بۆ ئەوەی بەئاگابێت لەو جیهانانەی کە دەکەونە لاکەی ترەوەی جیهانی مادە.

بەهۆی ئەو سەرلەنوێ زیادە بایەخدانەی کە دەدرێت بە "جیهانی بیرۆکەکان"

(Ideenwelt)و ، هەروەها ئەو نمونەیەی کەباسکرا بایەخێك دەبەخشێتە بیرۆکەکان کە مەغزاو ناوەرۆکێکی گەورەی هەیە، دەکرێت ئەو توێژینەوە ئاوێتانە لەبوارە زانستیەکاندا بەتایبەتی لەبواری زانستی فیزیاو ئەتۆمدا، زانستی گەردووناسیدا، زانستی دەروناسیدا، پاراسایکۆلۆژیدا، یارمەتیمان بدات لەدۆزینەوەی بوارێکی نوێدا بۆ وەزیفە ئاساییەکان. شێوازی زانستیش دەچێتە ئەو بوارەوە کە تائێستا لەچێوەی تێڕوانینە تیۆریی و میتافیزیەکیەکاندا بووەو، لەتایبەتمەندیی ئاینەکان بووەو هیچ رکاریەێکی نیکەی نیە لەمەدا. قوولبونەوەش لە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا ئامرازی گونجاومان دەداتێ بۆ ئەمە مەبەستە.



ئەرستۆ و ئەفلاتون، دوو ئیدی جیاواز بۆ مادە

(ئیدی بالآیانەی ئەفلاتون و، ئیدی پراگمایانەی ئەرستۆ).

تیۆری هەست

لەڕادەست نەگەیشتنی و نادیاریی گەردوونی فراواندا، دەگەڕێینەوە بۆ مرۆڤ لەسەر ڕووی زەوی. هەزاران ئیعتیبباراتی پێشووش یارمەتیمان دەدەن لەداڕشتنی تیۆرێکی نوێدا بۆ هەست و دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، کە تائێستا بەشی هەرە گەورەی ئەم تیۆرە تەنها شتێکی گریمانەییە، بەلام بەهۆی ئەوەوە بەشێوەیەکی باشتر لەشێوازی کارکردنی دەرکپێکرنی هەستیی لەڕادەبەدەر و(جوڵەی دەروونی) تێدەگەین و، دەتوانین بەشێوازێکی باشتر مەشق بەم تواناییانە بکەین.

لەبەشی خەواندنی موگناتیسیدا باسمان لە (ئاستی بێداریی) کرد بەوپێیەی ئەو برە نایابەیە بۆ پرۆسەی کارلێکەکان لەڕیشاڵە دەمارییەکاندا (ڕەنگە لێرەدا گوزارشتێکی تر بشێت بەکار بهێنرێت ئەویش "هێزی دەروونییە".

ئێمە وامان دانا کە لەگەڵژیانە هەستییەکان پەیوەست دەبن بە پرۆسە دەمارییەکانەوە کەلەسەر ئاستێکی بێداریی دیاریکراو ڕوو دەدات، کەهەروەها پێی دەوترێت (باهوی هەست) ئێستا وای دادەنێین، پرۆسە دەمارییەکان کە بەشێوەیەکی هەستی یان شعوریی لەگەڵیدا دەژیت وزەی دڵلێدانی (بەدڵ هەستکردن بەڕوداوێك کەڕوو دەدات) بەرهەم دەهێنێت، کە هێمای Ψ –Energie پێ دەدرێت، ناشبێت ئەم دەستەواژەیە چەواشەمان بکات، چونکە ئەم وزەیە شێوەیەك نیە لە وزەی فیزیاوییی بەتەنها، بەڵکو پێویستە وا لێی تێبگەین بەوپێیەی هاوشێوەی وزەیەکە لە جیهانێکدا ڕەها دەکرێت کە فرە ڕەهەندە Multi dimen sionale Welt لەبەر ئەم هۆیەش بەشێوەیەکی تیۆریی وای دادەنێین ، ئەم وزەیە (الطاقة التخاطرية) (وزەی بەدڵ دەرکپێکردن بە ڕوداوێك) سەبارەت بەڕوداوێك کەلە جیهانە فرە ڕەهەندییەکەدا ڕەها دەکرێت هاوشێوەو هاو ئاستی ئەوەیە کەلەجیهانی سێ ڕەهەندی خۆماندا پێی دەڵێین وزە (الطاقة).

لەڕوانگەی ئەم تیۆرەشەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە وزەی پ س ی

(psi-Energie) دیاریکراو نیە بەزەمەن (وەك ئەوەی لای وزەی فیزیایی هەیە)، هەر لەبەرئەمەش وا دیارە کە ناتوانێت بەئاسانی بگۆڕێت بۆ وزەی تر (وەك چۆن ئەمە لەوزە فیزیاوییەکاندا ڕوو دەدات) لەبری ئەوە پێویستە لەسەرمان وا وێنا بکەین کە ئەم هێزە لەرێگەی ئەو دەسەلاتە کاریگەرەوە بۆ گۆڕینی وزە فیزیاوییەکان کار دەکات، ئێمە پێمان وایە کە وزەی- بەڵدامانێ بەرپرسیارە لەدەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر ASW و مایکرۆکینیزیا، یان جوڵەی دەروونیی PK ، بەڵام سروشتی پرۆسەکە کە وزەی بەڵداماتن بەرهەم دەهێنێت وونە. پێمان وایە بەهۆی لایەنێکی دیاریکراوەوە لەپرۆسەکانی هاتووچوونی ناو ڕێسراوەکانی مێشکەوە دروست دەبێت. ڕەنگە بپرسین چۆن دەبێت لەپرۆسەکانی هاتووچوون لەجیهانێکی سێ ڕەهەندیدا، وزەیەکی بەدڵداماتنی چوار ڕەهەندی بەرهەم بهێنرێت. بەم پێیەش ڕەنگە هەروا بێت، وەك ئەوەی کە پرۆسەکانی هاتوچوون لە ڕێسراوە دەمارییەکان لایەنێك بێت لەلایەنە چوار ڕەهەندییەکان کە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەبەرچاوماندا نەبێت.

دەتوانین ئەم لایەنە بەم نموونەی خوارەوە ڕوون بکەینەوە:

خەیاڵ بکە جۆرێك لەماسی زیرەکی دوو ڕەهەندی هەیە، کە لەسەر ڕووی دەریا دەژی (تەنها ڕووەکەی) زانستی تایبەت پێی هەڵدەستێت بە پشکنین و لێکۆڵینەوە لە شێواویەکان لەفەزا دوو ڕەهەندییەکەیدا کاتێك کە شەپۆلەکان لەسەر ڕووی ئاوەکە دەردەکەون، ماسییەکان لەوە تێناگەن کە (با) شەپۆلەکانی بەرزکردۆتەوە، هەروەك چۆن هەروەها ماسییەکان ناتوانن لەوە تێبگەن کە بەهەڵم بوونی ئاو بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرماوە بووە، بەو پێیەی کە ئەم پرۆسەیە پێویستی بە ڕەهەندێکی تر هەیە بێجگە لەو دوو ڕەهەندەی تر کە ئەوان هەیانە.

١- مەبەست لەم زاراوەیە (التخاطر)ی عەرەبییە ئەوەی کە مرۆڤ پێش ئەوەی [illegible] پێشتر وەك [illegible] یان [illegible] دەستی پێدەکات و لەکۆتایی خەونەکەدا بەشێوەیە گوزارشتی لێدەکرێت: پێشتر [illegible] لە [illegible] یان ڕوو دەدات.

با نمونەیەکی دیکە گریمانە بکەین، بەرهەمهاتنی ووزەی بەدڵداماتن بەخێراییەکی زۆر کار لەسەر دابەزاندنی "ئاستی وورپایی" دەکات ئەم دابەزینە کتوپڕەش ڕاڤەی ئەوەمان بۆ دەکات کە بۆچی بەدڵداماتنێك یان خەیالکردنێك بەماوەیەکی دیاریکراودا دەڕوات، بۆچی بە ڕەوتێکی بەردەوامدا گوزەر دەکەین لەبیرۆکە گۆڕاوەکان، بۆچی ووریایمان بەشێوەیەکی بەردەوام لە بابەتێکەوە بۆ بابەتێکی دیکە باز دەدات و خەیالمان لەسەر شتێك ئۆقرە ناگرێت.

هەنگاوی دواتریش لەخستنەرووی خەسلەت و تایبەتمەندیی هەست (الشعور) خۆی لە :" توندی یان بەهێزی لەگەلژیانی هەستییدا" دەنوێنێت (کە دەکرێت هاوبەرامبەری ئۆرگانیەتی لەگەلژیان (المعایشة) بێت ، بۆ نمونە، با وای دابنێین کە بەهێزی لەگەلژیانی شعوریی یان هەستی پەیوەستە بە بەهای بەرهەمهێنانی ووزەی بەدڵداماتنەوە، بۆ گوزاشتکردنیش لەوە بەشێوەیەکی فیزیاویی دەڵێین هاوبەرامبەری ئەو چەمانەوە زەمەنیەیە بۆ چڕی ووزەی- بەدڵداماتنی. بەم پەیوەندییە بیرکاریەی خوارەوەش گوزارشت لەمە دەکەین:-

$$\frac{DE\ \Psi}{dt} - A.I(bew)$$

$DE\ \Psi$ هێمایە بۆ شێوزای تەرکیزی بەردەوام زیادبووی ووزەی- بەدڵداماتنی.

dt- ماوەی زەمەنی

$I(bew)$ - بەهێزی یان توندی لەگەلژیانی شعوریی یان هەستیی

A - بەهای نەگۆڕ پەیوەست بەم پەیوەندییە.

ئەم هاوکێشەیە لەساتەوەختی ئێستادا ئاوەڕۆکێکی کرداریی ناخاتەڕوو بەهۆی ئەوەوە کەلەئێستادا یەکەکانی $I(bew)$, $E\Psi$ هێشتا نەناسراون،

هیچ ئامرازێکیشمان لا نیە بۆ پێوانەکردنی ئەم برانە ئەمە لەکاتێکدا کە چەند ئەگەرێك هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی بڕی (bew) بەشێوەیەکی نزیکەیی لەرێگەی (استبطان)ەوە بەمەش ئێستا هەندێك دەرئەنجامی ئەم هاوکێشەیە بەسود دەبێت بۆمان. قەبارەی بەها جێگیرەکە (A) کە پەیوەندیی نێوان $E\Psi$ و $I(bew)$ دەخاتەڕوو ئەو بڕەی $E\Psi$ دیاری دەکات کەبەرهەم هاتووە پاشانیش ئەو سانایيەی کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر ASW و سایکۆکینیزیا PK پێی بەدی دێت.

کاتێك کە بەها جێگیرەکە A بچووکە، هەموو روداوێکی ئاگاییانە برێکی بەرچاو لە ووزەی -- بەدڵداهاتنی (التخاطرية) بەرهەم دێنێت کە بەهۆی کاریگەرییەکانیەوە شوێن پێی هەڵدەگیرێت، چەندێکیش بەهای A گەورەتربێت ئەوا لەگەڵیدا شوێنپێهەڵگرتنی شوێنەواری دیاردەی – پیسی پاراسایکۆلۆژی (دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو سایکۆکینیزیا) لەم جیهانە هاوچەرخەماندا ئەستەم تر دەبێت.

لێرەدا شێوازی ئەنیشتاین دەهێنینەوە وەك نمونەیەك بۆ پەیوەندییەکی لەمشێوەیە، ئەم شێوازە گوزارشت لە هاوتایی ووزەو مادە دەکات: $E=MC^2$ لەم حاڵەتەدا بەها جێگیرەکە A یە زۆر گەورە دەبێت (چوارجای خێرایی تیشك) ئەمەش ئەو برە ووزە زۆرانە رون دەکاتەوە کە لە برگەلێکی بچووکی مادە ئازاد دەبێت.

دەکرێت لە ئەزموونی ژیانی رۆژانەماندا ئەو ئەنجامە وەربگرین کە بەهای جێگیرەکە A هێندەی ئەوەی پێویستە گەورەیە بۆ ئەوەی رێگە لەرووداوە هەستییە یان شعورییە ئاساییەکان بگرێت (بیرۆکە و سۆزەکان کەلای خەڵك دروست دەبێت) لەوەی کە ووزەیەکی بەدڵداهاتن بەرهەم بهێنێت بەبرێك کە شایانی باسکردن بێت.

رەنگیشە ئەم گریمانەیە رونکردنەوەیەك بێت بۆ دەگمەنی رووداني دیاردە پاراسایکۆلۆژیەکان لەکۆمەڵگەی ئێستاماندا. وە دەتوانین بگەینە ئەم دەرئەنجامەی خوارەوە کاتێك کە ئەو هاوکێشەی کە باسکرا بگۆڕین بۆ

ڕێگەیەکی بیرکاریانەی سادە بۆ :

$$E\Psi\text{-}A.\ I(bew)\ t$$

وەك دەردەکەوێت بەرهەمهێنانی ووزەی – بەدڵداهاتن پشت دەبەستێت بە بەهێزی یان توندی لەگەڵژیانی شعوریی و ئەو ماوەیەی کە دەیخایەنێت ئەمەش ئەوەی لێ بەرهەم دێت کە بڕی ووزە– بەدڵداهاتنی بەرهەم هاتوو (یان کاریگەرییەکانی– پیسی) دەکرێت بەرز بکرێتەوە کاتێك کە ڕووداوە شعورییەکە یان هەستیەکە بۆ ماوەیەکی درێژترو هێندەی کە پێویست بێت بەردەوام دەبێت. ئێمە بەسروشتی حاڵ ئەوە دەزانین کە ڕووکاریی بیرۆکەکان و ناوەرۆکی هەست یان شعور بە بەردەوامیی دەگۆڕێت. سەرەڕای ئەوەش ئاسان نیە بەئەنقەست توندی یان بەهێزی بیرۆکەکان بەرزبکرێتەوە (دەکرێت توندییەکە و ماوەکەی بەرزبکرێتەوە کە بیرۆکەکان دەیانەوێت یان پێیان دەچێت بەهۆی مومارەسەگەلێکی تایبەت وەك خەواندنی موگناتیسی، یان تێڕامان، ئەم بابەتەش لە بەشی داهاتوودا باس دەکەین).

لە نمونەی ئەم حاڵەتەشدا، دەکرێت ئاماژەیەکی دیکە بخەینەڕوو لەو پەیوەندییەی کەلەسەرەوە باسکرا:

کاتێك کە ناتوانین وا لەبیرۆکەیەکی دیاریکراو بکەین بۆ ماوەیەکی درێژتر بەردەوام بێت ئەوا پێویستە بۆ ماوەیەکی درێژتر دووبارەی بکەینەوە تا ئەوەی ماوە کورتەکان کۆدەبنەوەو دەگەنە ماوەیەکی پێویست.

ئەوەی لێرەدا جێگەی ئامـاژە پێکردنـە، ئـەو پەیوەندییـەی کـە لـەو هاوکێشەیەی سەرەوەدا ئامـاژەی پێدەکرێت لـەواقیعی کرداریـدا جەختی لێدەکرێتـەوە کاتێـك دەرئـەنجامێکی جـۆریی نزیککراوەیـی دەردەهێـنین (لەبەرنەبوونی پێوەرگەلێکی وورد) دەتوانین، بۆ نمونە، پشت ببەستین بەم تێبینی کراوە پاراسایکۆلۆژیانەی خوارەوە:

١- زۆربـەی کـات دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەر لەمیانـەی خەوانـدنی موگناتیـسیدا ڕوو دەدات، ئـەو حاڵەتـەی کـە یـەك بیرۆکـەی چەند بەردەوام و هەمیشەیی تێیدا ئامادەیی هەیە.

٢- وا باس دەکرێت کە حاڵەتەکانی دووبارەبوونەوەی جوڵەی دەروونی، سایکۆکینیزیای سەرپێیانە، یان بێ بیرکردنەوانە (جۆر- ماڵێك کە رۆحەکان تێیدا نیشتەجێن) زۆرجار پەیوەست دەبێت بەو رووداوە ترازیدییانەوە کە لەهەمان ئەو شوێنەدا رویانداوە: دەکرێت بڕواشمان وابێت رووداوەکان کەلەم جۆرەن سۆزێکی زۆر یان هەڵچوونێکی دەروونییان لەگەڵدایە.

٣- هەمان شتیش روو دەدات لەحاڵەتەکانی بەدڵداهاتندا کەلەکاتی قەیرانەکان یان کێشەکاندا روو دەدات (پەیوەندیکردن- دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەنێوان دوو کەسدا، یەکێکیان دەمرێت، یان لەحاڵەتی مەترسیەکی زۆردا دەبێت).

٤- لە روانگەی ئاینییەوە، نوێژ دووبارەبووەکان یان پارانەوە دووبارەکراوەکان زیاتر کاریگەرییان هەیە لەیەك نوێژو بەتەنهای بیکەیت[١٠].

سەرەڕای ئەوەش، با بەشێوەیەکی تیۆریی وای گریمانە بکەین کە هەموو پێکهاتەیەك لەپێکهاتەکانی ووزەی بەدڵداهاتنی ناوی لێدەنێین " پێکهاتەکانی – پ ی سی " psi-Formationen هەڵدەستێت بەرۆڵی خۆی بەکارکردنە سەر مێشك، دەکرێت خودی پرۆسە دەمارییەکانیش کە لێیەوە دروست بوون چالاك بکرێن ، یان – با بەشێوەیەکی گشتی تر بڵێین – دەگونجێت لەگەڵیدا. دەکرێت راڤەی پرۆسەکەش بکرێت، هەروەها گریمانەی بوونی دەکەین بە بڕوایەی ئەوەی کە ناوەڕۆکی هەموو بیرۆکەیەك هاوبەرامبەری نمونەیەکی شوێنی – کاتیی دیاریکراوە لە پرۆسەکانی دەماریی لەمێشکدا.

٥- سەرەڕای ئەوەش پارێزگاری لەم نمونەیە دەکات بەشێوەی "

[١٠]- شتێکی سروشتیە کە بیرۆکەکان بەدووبارەکردنەوە و نوێژو پارانەوەی دووبارە بۆوەکان کاریگەرییە دەروونیە جەستیەکان زیاد بکەن، وەك لەبابەتی پێشوودا هاتووە، بەڵام ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە کاریگەرییەکانی psi پ ی سی بە نەك شتێکی تر.

پێکهاتنی –پ ی سی" , psi Formation بەپێچەوانەشەوە ئەم نمونەیە دواجار سەرلەنوێ کار لە مێشك دەکاتەوە، ئەو راڤەیەش کە زیاتر گومان هەڵنەگرە ئەوەیە کە " پێکهاتنی –پ ی سی" psi Formation" توانای ئەوەی هەیە ئاستی ئاگایی پێکهاتەی دەماریی تایبەت بەمە لەمێشکدا بەرزبکاتەوە.

٦- لەحاڵەتی کۆششکردنماندا بۆ بیرکەوتنەوەی شتێك هەوڵ دەدەین مێشکمان بەتاڵ بکەینەوە و چاوەڕوان بکەین تا ئەوکاتەی بیرۆکە دروستەکە لەمەستماندا دەردەکەوێت (مێشکی بەتاڵیش) لە تێگەیشتنی تیۆرەکەماندا حاڵەتێکە مێشك بەتەواوی کاری تێدا دەکات لەسەروو ئاستی ئاگایی تەنگ بۆوە، یان لەژێریدا، لەبەرئەوە ناتوانرێت بەشێوەیەکی هەستیی لەگەڵژیان لەگەڵ هیچ بیرۆکەیەکدا دروست بێت، پاشانیش " پێکهاتنی –پ ی سی" psi Formation کار لەسەر زیادکردنی ئاستی ووریایی یان ئاگایی دەکات بۆ شێوازی ئەو دەمارانەی هاوبەرامبەری ئەو بیرۆکەیەن کە مەبەستە بهێنرێتەوە یاد، هەروەك چۆن لەگەڵژیانی ناوەرۆکی دەلالی تایبەت بەمە جارێکی دیکە ڕوو دەداتەوە.

راڤەکردنی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەرو سایکۆکینیزیا
Asw and PK

ئێستا قۆناغێکی گەورەمان بڕیوەو دەتوانین بگوێزینەوە بۆ راڤەکردنی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەرو سایکۆکینیزیا. با گریمانەکەی پێشوومان باس بکەینەوە، هەموو بیرۆکەیەکی چڕ دروست بوون یان پێکهاتنی گونجاو بەرهەم دەهێنێت بۆ هێزە دەروونیە لە رادە بەدەرەکان. بە گونجانیش لەگەڵ ئەمەدا، با ئێستا وای دابنێین، هەموو بیرۆکەیەک- پرسیارێک-ی چڕە " دروستبوونی پ ی سی" دێنێتە ئارا کە دەتوانێت کار بکات بەو پێیەی دەزگایەکە- بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر Asw-organ.

بەهەمانشێوەش بیرۆکەیەک- ئارەزویەکی زۆر دەزگای سایکۆکینیزیا PK-organ، بەرهەم دەهێنێت، بەوەش دەبێتە هۆکارێک بۆ رووداني کاریگەریی- سایکۆکینیزیا "PK-Effekt".

دەزگای دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر Asw-Organ و سایکۆکینیزیا PK- organ لە ووزەی – هێزی دەروونیی لەتوانابەدەرەوە دروست دەبن، بەوەش لەپێکهاتە بنچینەییەکان دەبێت بۆ جیهانێکی فرە رەهەند کە پێشتر گریمانەمان کرد.

زۆر بەدەگمەنیش نەبێت بیرۆکەکان لەحاڵەتی ئاگایی یان ووریایی ئاساییدا چڕو بەهێز نابن، پاشان دەزگای هێزە دەروونیە لەتوانابەدەرەکان زۆر لاواز دەبێت، دەمێنێتەوەو، بەشێوەیەکی گشتی هەستی پێ ناکرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا، کاتێک ئارەزووی پەیوەست بەپرسیارەکەوە- یان ئارەزووەکە زۆر چڕ دەبێت و، ماوەیەکی درێژ بەدەوام دەبێت، لەم حاڵەتەدا دەزگای- ووزەی هێزە دەروونیە لەتوانابەدەرەکان بە بەهێزی و بەشێوەیەکی پێویست بەرهەم دێن، لەپێناو رووداني کاریگەرییەکی بەرجەستەو هەست پێکراودا.

رەنگیشە ئەمە لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا روویدات، هەروەها

لەحاڵەتەکانی والآبوونی دەروونیدا یان کاتێك کە بایەخپێدان و هاندان یان ئارەزووەکە بەشێوەیەکی زۆر چڕبێت.

بەشێوەیەکی تیۆریی وامان دانا کە (دەزگای psi) دەزگای هێزە دەروونیە لەتوانا یان لەڕادەبەدەرەکان، لەپێکهاتەکانی جیهانێکی فرە رەهەندە. بەم پێیەش پێویستە توانای هەبێت، گەشت بکات بەناو شوێن و کاتدا بەئاراستەکردنی لەلایەن بیرۆکەکانی ئاراستە مەبەستدارەکەوە. ئەگەر رێکەوتیشی کرد جارێك بەیەکگەیشت، لە خاڵی شوێن و کاتی پێویستدا، لەو کاتەدا لەوێدا هەڵدەستێت بەئەنجامدانی وەزیفەکەی[11].

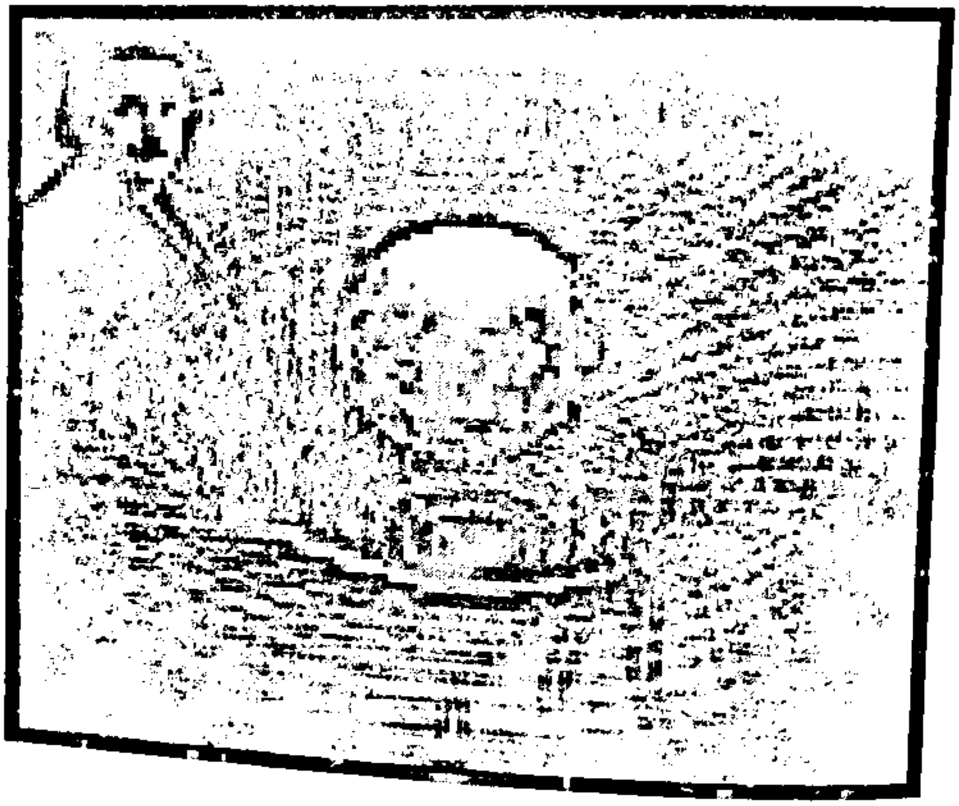
ئێمە پێمان وایە (پرۆسەی – دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر) بەم شێوەیە:– Asw-prozess بیرۆکەی پرسیارە چڕەکە دەزگای دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەرهەم دەهێنێت و، پێشڕەوی دەکات بۆ ئەو شوێنەی کە لێیەوە زانیارییەکە وەردەگرێت. ئەو زانیارییە وەردەگرێت، پاشان دەگەڕێتەوە بۆ مێشك. لەو ماوەیەدا، بیرۆکەی پرسیارە بنچینەییەکە

---

[11] – لەبەرئەوەی بابەتەکە وەرگێرانەو ناوەڕۆکی ئەم کتێبەش باس لەحاڵەتێك دەکات کە زۆر تایبەتە ئەوا تا ڕادەیەك ئەستەم دەبێت تێگەیشتن لێی مەگەر بۆ کەسانێك نەبێت کە خۆیان لەم بوارەدا سەرقاڵکردوەو خاوەنی ئەزموون لەراڤەکردنی ئەم توانایەدا نوسەر زۆر بەشێوەیەکی بەرز قسە دەکات، من هەوڵ دەدەم ئەوەی ئەو بەچەند دێڕێك سانائر بکەمەوە بۆ خوێنەری کوردی :

مرۆڤ لەکاتی ئەوەی کە مەبەستیەتی شتێك بزانێت و ئارەزووی زانینی زانیارییەکە سەبارەت بەڕابردووی رووداوێك یان ئاییندە چی ڕوو دەدات، ئەوا ئەم هەستەی کەسەکە ئەگەر هەستێکی راستەقینەو چڕ و بەهێز بێت کار دەکاتە سەر رێسراوە دەمارییەکانی مێشك ووزەیەك بەرهەم بهێنێت کە لەسەر بنەمای تەرکیزو وەستانە لەسەر تاکە بیرۆکەیەك ئەویش بیرۆکەی ئەو شتەیە کە مەبەستیەتی بیزانێت، ئەمە وا دەکات لەناو مێشکدا جۆرە گۆڕانکارییەك دروست بێت کەوا بارمەتیدەر بێت لە دروستکردنی ئەو توانایەدا کە پێی دەوترێت دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر یان جوڵەی دەروونیی، ئەم دەرکە یان جوڵەیە لەرەوشێکی خولقاوی وادا دەتوانێت گەشت بکات بەناو شوێن و کاتەکاندا ئیدی شوێن و کاتەکانی رابردوو بێت یان ئایندە، ئەمەش لەبەرئەوەی مرۆڤ لەسەر هێڵێکە کە ئێستاو ئایندەو رابردوو هەموو گوزەرێنراوە، بەلام بەهۆی ئەوەی جەستەی مرۆڤ بۆتە بەربەستێك یان چوارچێوەیەك کە ئەو چوارچێوەیەش وابەستەییەکانی ئێستاو رابردوو و ئایندەی سەپاندووە، هەر بۆیە مرۆڤ لەناو جەستەیدا ناتوانێت ئەم حەقیقەتە بزانێت، بەلام دەزگای دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەرو جوڵەی دەروونی، کە بەهۆی حەزو پاڵنەرو خولیایەکی مەزنەوە دروست دەبێت لەمێشکی مرۆڤدا دەتوانێت ئەو وابەستەبوونانە تێپەڕێنێت و بگەڕێتەوە بۆ رابردوو و یان بچێت بۆ ئایندە، لەسەر خاڵێکی شوێنکاتیدا گەیشتە بەڕووداوە رابردووەکە یان ئەو رووداوەی کە لەئایندەدا ڕوو دەدات ئەوا دەتوانێت زانیاری پێویست بەو رووداوە بگوێزێتەوە بۆ ئێستا. (وەرگێڕی کوردی).

ون بووە، ئیدی مێشك بە بەتاڵی دەمێنێتەوە لەچاوەڕوانی وەرگرتنی زانیارییەکەدا دەبێت. کاتێکیش ئاماژەکان لەگەڵ زانیارییەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەگەن ئەوا لەڕێگەی بەرزکردنەوەی " ئاستی وریاییەوە" کار دەکاتە سەر مێشك بۆ پێکهاتەی دەمارە پەیوەندیدارەکان لەمێشکدا، بۆ ئەو ئاستەی کە دەگونجێت بۆ وەرگرتنی ئەو زانیاریانەی کە بەڕێوەن، لەئەنجامی ئەوەشدا دەرك بەزانیارییەکان دەکرێت یان بەمانایەکی تر لەگەڵژیانێکی شعوریی لەگەڵ ئەو زانیارییانەدا دروست دەبێت، یان بەهەر شێوەیەکی دیکە ئەو زانیارییانە لەمێشکدا کاریگەریی دروست دەکەن بەشێوەیەك کە مرۆڤ بتوانێت ئەو زانیارییانەی لا مەفهوم بێت.



گەشتکردن بەناو زەمەندا

ئەگەر بۆ نمونە، لەبوارەکانی بزاوتیدا دەرپەڕیی، ئەو کاتە دەکرێت گوزارشت لەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بکرێت بە وەلامدانەوەی بزاوتنی گونجاو (وەك لە پرۆسەی گەڕاندا بەهۆی گۆچانی هەستپێکردنەوە، یان لە تابلۆی – ئۆیجادا، یان لەنوسینی ئۆتۆماتیکیدا).

ئەم تیۆرە زانستی غەیبیاتمان بەبیر دەهێنێتەوە کە باس لە " هاتووچوونی رۆحەکان"دەکات بەلام تیۆرەکەمان جیاوازە لەم گریمانەیە ئەویش لە خالێکی جەوهەریدا، جیاوازیەکەش ئەوەیە کە بە بڕوای ئێمە تەنها یەك دەزگا لەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەهاتوچووندایە. واتە ئەو دەزگایەی کە لە چالاکیی شعوریی یان هەستییەوە پەیدا دەبێت، کە وەك خۆی هیچ هەست یان شعورێك یان شوناسێکی نیە یان کەینونەیەکی نیە. (لەلایەکی دیکەوە هیچ پاساوێك نیە کە بۆچی ئەم بەرهەمە پاش مردنی مێشك و جەستە لەچالاکیی شعوریی بەردەوام نابێت و نامێنێتەوە).

وەك نمونەیەکی بەراووردکردن بۆ بەرهەمهێنانی دەزگای دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر "Asw-Organ " لە داگیرساندنی گلۆپێکدا دەبینینەوە، رۆشنکردنەوەی شتێك دەمانەوێت ببینین. ئێمە رۆشنایی لە گلۆپ بەرهەم دێنین، بەمەش تیشکەکە لەشتەکەوە بەرپەرچ دەبێتەوە بۆ ئەوەی زانیارییەکان بگوێزرێتەوە بۆ چاوەکانمان ئەمەش دواجار دەمان بات بۆ ئەوەی دەکرێت ناوی ببەین بە – تیۆر– دەرکپێککردنی هەستیی لەرادەبەدەری تیشك یان رۆشنایی رفێنراوی تێپەڕیوو لەهەستەکان : Blitzlicht aupersinnlichen، تەرکیزی زەینیی ووزەی هێزە دەروونیە لەرادەبەدەرەکان دروست دەکات یان بەرهەمی دەهێنێت، بەوەش بەشێوەیەکی تێپەڕیوو لەهەستەکان شتەکە روون دەکاتەوە، یان ئەو رووداوەی کە بەهۆی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە دەرکی پێدەکرێت.

ڕەنگە شتەکە یان دیمەنەکە لە شوێنێکی جیاوازتردا بوونی هەبێت لەڕووی شوێن و کاتەوە، واتە شوێن و کاتەکەی جیاواز بێت ساتێك كە دەركی پێدەكرێت، ئەوكاتــەش ووزەی — هێـــزە دەروونییــە لەڕادەبــەدەركان پارچەدەبێتەوە لە شتەكەوە یان ڕووداوەكەوە، كەلێیانەوە زانیارییەكان دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك و پێشوازیان لێدەكرێت، پاشان فەرمان دەدات بەئەنجامدانی پرۆسەكانی بیركردنەوەی گونجاو لەبارەیەوە.

بەڵگەكان سەبارەت بەم وێنەیە ئاماژە بەوە دەكەن كە كاركردنی سەركەوتووانەی دەركپێكردنی هەستیی لەڕادەبەدەر ئەمانەی خوارەوە دەخوازێت:

ئارەزوویەكی زۆر بۆ دەستكەوتنی زانیارییەكان، بەدوایدا خاوبوونەوەیەكی تەواوی مێشك و جەستە دێت، پاشان چاوەڕوانكردنی نیگەتیڤانە تا ئەوكاتەی زانیارییەكان دەگەن.

لای ئێمە بوونی هاوشێوەییەك سەلماوە لەنێوان قۆناغی كۆتایی لەپرۆسەی دەركپێكردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو، ڕاڤەكردنمان بۆ پرۆسەی یادكردنەوە.

ڤالگرەو جادووەكانیش وا پێناسەی هەستە خودییەكان دەكەن كەلەكاتی دەركپێكردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا بوونی هەیە كە هاوشێوەی پرۆسەی یادكردنەوەیە، یان هێنانەوەی بیرەوەرییەكانە.

هەرچۆنێك بێت، تێروتەواوی دەزگای دەركپێكردنی هەستیی لەڕادەبەدەر و سوودەكەی پشت بە بەهێزی یان توندی بیرۆكە بنچینەییەكەی و ماوەكەی دەبەستێت ئەمەش ئەوە دیاری دەكات كە چۆن دەركپێكردنی هەستیی لەڕادەبەدەر زانیارییەكانی دەست دەكەوێت و پاشان دەیانێرێت بۆ مێشك.

(قۆناغی یەكەم لەقۆناغەكانی دەركپێكردنی هەستیی لەڕادەبەدەر).

هەروەها وەرگرتنی ئاماژەكانیش پەیوەندی هەیە بە قەبارەی بۆشایی یان بەتاڵی مێشكەوە، وە چۆن مێشك بەتەواوەتی بەتاڵ دەبێت لە بڕیاردانە پێش وەختییە كەسییەكان (قۆناغی دووەمیش لەقۆناغەكانی دەركپێكردنی هەستیی لەڕادەبەدەر) ئەگەر مێشك بەتەواوی بەتاڵ نەبێتەوە– كە زۆرجار

ئەمە وا دەبێت- ئەوا چالاکی شعوری و لاشعوریی مێشك هەڵدەستێت بە شێواندنی زانیارییە هاتووەکان ئەوەش لەرێگەی یادەوەریی و، هیوا و ترسەکان و هتد..

لەرێگەی ئەوەشەوە کە تائێستا زانیومانە دەتوانین هەنگاوەکانی بەکارخستنی دەزگای دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بەشێوەیەکی چالاکانە لەم دوو هەنگاوەدا چربکەینەوە

١- پرسیارێکی چرو پر بنێرە.

٢- مێشکت بەتاڵ بکەرەوە، هەوڵ بدە هەر کاریگەرییەك لابەرە کەلەسەر بیرکردنەوەکانت هەیە، چاوەڕوانی بکە تا ئەو کاتەی وەڵامەکەت دەست دەکەوێت و، لەو ساتەدا کە تۆ لە حاڵەتێکی شعوریی بەئاگادایت.

وادیارە ئەم دوو مەرجەی سەرەوە نهێنی بەکارهێنانی کرداری دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرن. چەندەش ئەم دوو مەرجە ئاسان دەردەکەون، بەڵام لەواقیعی کرداریدا ناتوانرێت گرەنتی ئەنجامدانیان بەسەرکەوتویی بکرێت، چونکە ئاسان نیە لەقۆناغی یەکەمدا بتوانرێت بیرۆکەگەلێکی چرو پێویستمان دەست بکەوێت ، هەروەك چۆن ئەستەمە لەقۆناغی دووەمدا بتوانرێت پرۆسە فیکرییە خودییەکان دوربخرێتەوە. بەشی دوای ئەمەی ئەم کتێبەش بەپلەی یەکەم تەرخان دەکرێت بۆ گەڕان بەدوای ئەو رێگایانەدا کەئەتوانن ئەم دوو مەرجە بەدی بهێنێن:

ئەوەی سودبەخشە لێرەدا، رونکردنەوەی پرۆسەی، دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرە Asw-prozep لەشێوەی هێڵکارییەکدا، کەپێشتر لەباسکردنی خەواندندا بەکارمان هێنا (بروانە ئەو شێوەی خوارەوە).

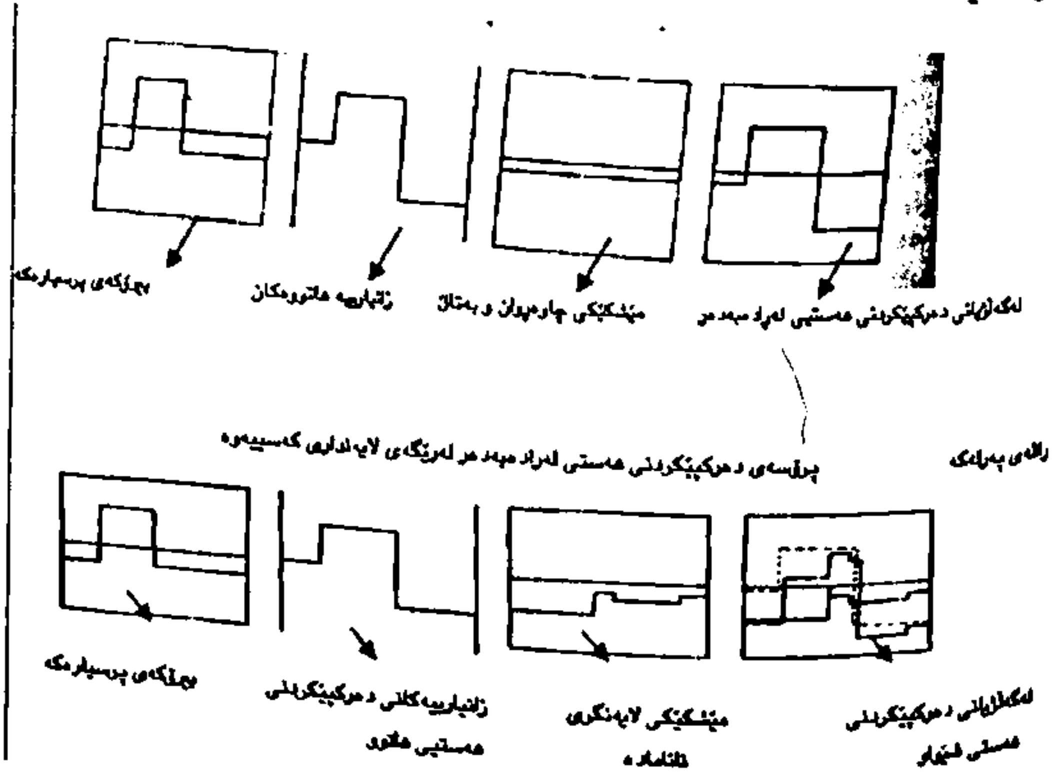
بەشی سەرەوە لەهێڵکارییەکە پرۆسەی دەرکپێکردنی هەستیی نمونەیی پێکدێنێت، کە بیرۆکەی پرسیارەکە دەبێتە هۆکارێك بۆ بەرهەمهێنانی دەزگای دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرەAsw-Organ کە دواتر ئەم دەزگایە زانیارییەکان دەهێنێت.Asw-Information کاتێکیش کە زانیارییەکان دەگەن بەمێشکی سازو ئامادە، دەزگای دەرکپێکردنی هەستی

لەرادەبەدەر هەستاوە بە بەرزکردنەوەی ئاستی شعور لەبەشە پەیوەندیدارەکانی مێشکدا، بەوشێوەیە رێگاکەی خۆش کردووە بۆ لەگەڵژیانی- دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری دروست.

لەحاڵەتی دووەمدا زانیارییەکانی - دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر گەیشتونەتە مێشکێك کە بەهۆی پرۆسە فیکرییە خودییەکانەوە زیانی پێگەیشتووە، زانیاری گەیشتوویش بۆ مێشك لەوەوشێکی وادا شێواو دەردەچن و لەگەڵژیانێکی شێواو دروست دەبێت.

بەپێی ئەوەش لەسەرەوە باسکرا پێویستە لەسەر هەریەکێك لەو حاڵەتانە بەتوندی بیرۆکەی پرسیارەکە چالاك بکات کە لەدواتردا ببێتە هۆی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر.

بەهێزیی یان زۆری شێواویی زانیارییەکانی - دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری گەیشتوو لەسەر حاڵەتی دەروونیی وەرگر دەوەستێت (لەسەر میزاج و بیرەوەرییەکانی و مەبەستەکانی و ئارەزووە هەنوکەییەکانی دەوەستێت.



بەرێگەیەکی هاوشێوە دەکرێت هەموو بیرۆکەیەک بە شێوازی فەرمانپێکردن کارتێکەرەکانی هێزی دەرونیی لەرادەبەدەر دروست بکات (سایکۆکینیزیا). شیاوی باسیشە بەشێوەیەکی کەسیی پێویستمان بەوە نابێت کەبەشێوەیەکی چڕوپڕ یان تێروتەسەل هەست بەبیرۆکەی پرسیارەکە بکەین کە هانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر دەدات. بەڵکو ئەوەی گرنگە حاڵەتی هەنوکەیی مێشکە و هیچی تر.

ئەگەر بەشێوەیەکی گشتیش ئاستی ووریایی یان بەئاگایی مێشك سست بوو یان لاواز بوو (وەك لەحاڵەتی خەو، یان زیندەخەودا) ئەوا دەکرێت بیرۆکە چڕوپڕەکە بەپلەیەکی کەمی ڕێژەیی، کە بەهێزو بەس بێت بە بەردەوامیی بۆ دورستکردنی کاریگەرییەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر.

ڕەنگیشە نمونەی ئەم چالاککردنە رووبدات لەلایەن شوێنەوارگەلێکی شاراوەی بیرۆکەی پێشینەی هاوشێوەوە، بۆ نمونە لەئەنجامی پەیوەندیی سۆزداریی لەنێوان دووکەسدا، یان بایەخپێدانی ئۆرگانی بە گرفتێکی تایبەت.

کاریگەریی هێزە دەروونیە لەرادەبەدەرەکان لەژیانی رۆژنەداو لەرەوشگەلێکی تایبەتدا

ئەمە ئەوە روون دەکاتەوە، بۆچی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر لەژیانی رۆژانەدا لەزۆر سات و کاتدا هەڵدەستێت بە ئەرکی خۆی بەشێوەیەکی نائیرادی و تێبینی نەکراو.. چۆن ئەمە روو دەدات، لێرەدا ئاماژە بەچەند نمونەیەك دەکەین:

با بۆ نمونە حاڵەتەکانی دۆزینەوە زانستیەکان وەربگرین. هەندێ جار باس لەوە دەکرێت کەفلانە زانا لەکاتی خەوبینیندا یان لەکاتی خاوبوونەوەدا هەوانەوەدا گەیشتۆتە دۆزینەوەیەکی زانستی، یان لەهەر حاڵەتێکی تردا کە بیرکردنەوەیەکی راستەوخۆ هاوڕێی گرفتەکە ناکات. چۆن نمونەی ئەم جۆرە بیرکردنەوە ئەخلاقییە راڤە دەکرێت؟

بێگومان زاناکە هەڵدەستێت بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی بەرابی سەبارەت

بەوەی کە پەیوەندی هەیە بەو بیرۆکەیەوە کە بیرکردنەوەی داگیرکردووە. لەرێگەی ئەوەشەوە زانیاری پێویست کۆدەکاتەوەو بیرکردنەوەی ئامادەو ساز دەکات بۆ چارەسەری دروست.

بەسروشتی حاڵ دەبینین بایەخێکی ئۆرگانی و چالاك دەدات بەو گرفتەی کە هەژموونی کردووە بەسەر بیرکردنەوەیدا. هەرکەسێکیش شارەزای کاری زانستی بێت، بەتەواوەتی ئەوە دەزانێت کە چۆن زانایەك ئازار دەکێشێت کاتێك کە چارەسەرکردنی گرفتێکی لێ یاخی دەبێت. گرفتەکە هەرگیز لێی جیانابێتەوە، شەو و رۆژ لەگەڵیدا دەبێت، لەکاتی نانخواردن و کاتی خۆشتن وکاتی گەشتکردن و سەیران کردن و ، لەخەونیشیدا: بەمانای ووشە بەشوێنیەوە دەبێت، هەتا ئەگەر بەشێوەیەکی شعوریش بیر لەوە نەکاتەوە، بەڵام عەقڵی ناوەوە بەردەوام دەبێت و کۆشش دەکات و بەشوێن چارەسەرێکدا دەگەڕێت و شێوازو نمونەی بیرکردنەوەی لۆژیکی بەکاردەهێنێت، دەشکرێت ئەو چالاکیەی مێشك بەردەوام بێت کە بەشێوەیەکی شعوری ئەنجام دەدرێت بەسیفەتی "بیرکردنەوە" لەئاستی لاشعوریدا، ئەوەش بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی. زۆرجاریش کۆششی لاشعوریی بەس دەبێت بۆ دۆزینەوەی چارەسەرەکە.

کاتێك کە زاناکە بەئاگایە، ئەوا پرۆسەکانی بیرکردنەوەی (کە کاریگەرە بەخاڵی زانیارییە هەڵەکان) رێگە بەچارەسەری دروست نادات کە بەرزبێتەوە بۆ هەست یان شعوری بەئاگا. بەڵام ئەگەر لایەنگیرییە هەڵەکەی سەرکوت بکرێت، بیرکردنەوەکانیشی خاوبوونەوە (کاتی سستبوونی ئاگایی، یان نوستن، بۆ نمونە) ئیدی حاڵەتەکەی نزیك دەبێتەوە لەحاڵەتی نمونەیی بۆ بەتاڵ بوونی دەماغ. لەڕاستیدا توانرا بەربەستەکە لاببرێت، ئیدی لەتوانای چارەسەرەکەدایە کە بەشێوەیەکی ئاسانتر لەشعوریدا دەربکەوێت، لەبۆنەی تریشدا دەرکپێکردنی هەستیی دەتوانێت بەشداری بکات. دەکرێت پێمان وابێت کە زۆرجار ئەوە روو دەدات، بەبێ ئەوەی زاناکە هەستی پێ بکات: کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر چالاك دەکرێت لەرێگەی بایەخدانی بەو

بابەتەی کە بیرکردنەوەی سەرقاڵ کردووە.

لەحاڵەتی رامانی بەردەوامیشدا لەبیرکردنەوە لەگرفتەکەی بیرۆکەی پرسیارە چڕو دووبارەبووەکە دەزگای — دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بەرهەم دەهێنێت. هەروەك چۆن خاوبوونەوەی زەینیش ئاستی ئاگایی دادەبەزێنێت.

ئەم حاڵەتەش رەوشێکی گونجاو دروست دەکات بۆ ئەوەی بایەخپێدانەکەی بیرۆکەی پرسیارێکی نوێ بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بخاتەڕوو چالاکی بکات. رەنگیشە لەکاتی لێکۆڵینەوەی لەگرفتەکە، وێڕای زانیارییە بەسوودەکان، هەندێك هەڵەو ئەحکامی پێشوەخت و خراپ حاڵی بوون بدۆزێتەوە کە دەبنە رێگر لەبەردەم دۆزینەوەی چارەسەری دروستدا، لەگەڵ ئەوەشدا حاڵەتێکی نوێ پێدەگات لەماوەی حەوانەوەیەکی کورتدا، لە خەودا، یان کاتێك زاناکە مومارەسەی کارێکی تر دەکات و خەیاڵی رۆیشتووە.

حاڵەتی نائاگایی بوونی دەبێتە بەربەستێك لەبەردەم ئەو کاریگەریانەدا کە خراپترن لەچەواشەکردندا، ئەو کاریگەریانەی کەلەئەنجامی لێکۆڵینەوەی لەبیریدا دروست دەبن. بەم رێگەیەش دەکرێت بەسەر بەرستە سەپێنراوەکاندا زاڵ ببین کە دەبنە رێگرێك لەبەردەم دۆزینەوەی چارەسەری دروستدا. بەوەش بیری بەتاڵ دەبێت (یان نیمچە بەتاڵ) و ئامادە دەبێت بۆ وەرگرتنی دەرکپێکردنە هەستییە لەرادەبەدەرە هاتووەکان.

زۆر وتراوە لەبارەی بیرکردنەوەی ئیجابییەوە، هەروەك چۆن زۆری لەسەر نوسراوە. لە بابەتی پێشوی ئەم کتێبەشدا ئەوەمان زانی کە سیفەتەکانی بیرکردنەوەی ئیجابی، وەك دڵگەرمیی و گەشبینی و، متمانە بەدەروون دەبنە هۆی هێنانی بەختی باش.

ئەم حەقیقەتەش بەهەر جۆرێك لەجۆرەکان نامۆ نیە، کاتێك تاك هەست بەئاسودەیی و خۆشبەختی دەکات، دەبینین بەچالاکییەکی گەورەترەوە کار دەکات، ئەمەش یارمەتی سەرکەوتنی دەدات، لەرێگەی ئەم سەرکەوتنە بەدیهاتوەشەوە مرۆڤ چێژ لەهەستیی ئاسودەیی و خۆشبەختی وەربگرێت.

ئەمە لەکاتێکدا لێرەدا رەگەزی هێزە دەروونییە لەرادەبەدەرەکان رەنگە بەشداری بکەن (بەشێوەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرو جوڵەی دەروونییەوە سایکۆکینێزیا Asw,pk).

وێنا بکە کە پیاوێکی خاوەنکار کارەکەی خۆی خۆشدەوێت حەزی ئەوەی لەدڵدایە ئەو کارەی فراوان بکات. ئەو بەردەوام کار دەکات و بایەخ دەدات بەزیادکردنی سەرکەوتنەکانی لەفرۆشتندا. زۆرجار بیر لەو کارە دەکاتەوە کە دەبێت بیکات بۆ ئەوەی بەهۆیەوە قازانج و سودی دەست بکەوێت. ئەوا بێگومان دەڵێیت، نمونەی ئەم پیاوە کە بەپێداگریی و دڵسۆزییەکی گەورەترەوە کار دەکات و، هەوڵ دەدات چارەسەی گرفتەکانی بکات لەکارەکەیداو بەشێوەیەکی باشتر بڕوات بەرێوە. ئەو زیاتر ڕۆچووە لەکارەکەیداو، پێداویستی کەسەکانی دیکە دەزانێت، هەروەك چۆن هونەری مامەڵەکردن لەگەڵیاندا بەباشی شارەزا بووە.

بێگومان، ئەمانە کۆمەڵە فاکتەرێکی گرنگن یارمەتی سەرکەوتنی دەدەن بەڵام دەبێت ئەوە فەرامۆش نەکەین. پرسیارە دووبارەکان، کاتێك کەبیر لەچاککردنی کارەکەی دەکاتەوە. ئەم بیرۆکانەش لەتواناناندایە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەری چالاك بکەن وەك پێشتر لەرەوشی زاناکەدا باسمان کرد. رێشی تێدەچێت کە لە ساتەوەختە چاوەڕوان نەکراوەکاندا بیرۆکەی وای بۆ بێت کە خلۆکەی پەسەرەندنی کارەکەی بۆ رادەیەکی دوور پاڵبدات: ئەو چارەسەرێك دەدۆزێتەوە بۆ رەوشێکی تەنگەتاوبوو لەکارەکەیدا یان هەر بارهەمێکی نوێ دەناسێت کە دەکرێت بیخاتە بازارەوەو بەسوود بۆی بگەرێتەوە... هتد.

لەتوانای دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردایە لەسەر بنچینەیەکی زۆر لاوازتر کاربکات، ئەمەش ئەوەیە کە لەدواتردا هاوبەرامبەری دەرکپێکردنی شاراوەیە کە زانایانی دەروونی باشی دەناسن: کاتێك کە وروژاندنی هەستیی (بینینی یان بیستنی) زۆر لاواز دەبێت، یان زۆر کورت دەبێت، کە بەشێوەیەکی شعوریی نابینرێت. لەگەڵ ئەوەشدا شوێنەوارێکی گونجاو

لـەدەزگای دەماریـدا بـەجێ دەهێڵێـت، کـەوا کاریگـەری دەکاتـە سـەر پەرچەکرداره ئایندەییەکانی مرۆڤ.

با وای دابنێین کە دەزگای- دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادبـەدەری پیـاوێکی خاوەنکـار کەپێشتریش وەك نمونـە هێنامانـەوە هێشتا پێگەیشتنی تـەواو نەکردووەو، بیرۆکەکانی هێنـدەی پێویست چڕ نـەبووە، بەمـەش دەزگای - دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەشێوەیەکی لاواز لـەدایك بـووە. بـەهۆی ئەمەشەوە زانیارییەکانی دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادبـەدەر تێـرو تەسـەل و تەواو دەرنەچوون.

بەهۆی ئەوەشەوە زانیارییەکان پچڕپچڕن، گومان دەکرێت، کە بەس نـەبێت بۆ ڕوودانی – لەگەڵژیانی- دەرکپێکردنێکی هەستیی لەڕادەبەدەری ڕێکخـراو، بەڵام ڕێگە خۆشـکەر دەبێـت، بـەلانی کەمـەوە بـۆ زەمینەیـەکی پێویست بۆ ئەوە. بەهۆی ئەو زەمینە سازەشەوە دەکرێت چارەسەری دروسـت لـەکاتێکی دواتردا دەربکـەوێت، لەحاڵـەتی بـەردەوامی بەتوێژینـەوەو لێپرسینەوە، یـان کاتێـك کـە ڕەوشـێکی نـوێ سـەرهەڵدەدات، یـان کاتێـك کـە وروژێنـەرێکی – دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری تر پێدەکات.

با نمونەیـەکی دیکـەی پیـاوێکی خاوەنکـار وەربگـرین کـە ڕقـی لەکارەکـەی دەبێتەوە، یان متمانەی بەخۆی نـەماوە. ئاسـاییە کـە بەکۆششـێکی کەمـەوە کارەکەی ئەنجام بدات بەهۆی ئەو پاڵنەرە لاوازەوە کە دەیجوڵێنێت، هەروەك چـۆن بـە سـۆزو خۆشەویـستیەکی کـەمترەوە مامەڵـە لەگـەڵ هـاوڕێ و برادەرەکانیدا دەکات. ئەمە لەکاتێکدا ئەوە هەموو شتێك نیە. پێدەچێت ئەو لەزۆربـەی کاتەکانیـدا بـیر لەکارەکـەی بکاتـەوەو ڕەنگـە بیرۆکەکانیـشی دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەری چـالاك بکـەن. ئـەو کاتێك کە بەهای بەخۆی نیە و، تەسلیم بـە خـەم و کێشەکانی دەبێـت، ڕەنگـە دەرکپێکردنـی هەستیی لەڕادەبەدەری بەئاراستەی هەڵەکانی مەرجـدار " بەحاڵـەتی psi" ، هێـزە دەروونییـە لەرادەبـەدەرکان کـار بکـات، وەك لەبەشـی دووەمیـشدا ئاماژەمـان پێکرد ئـەم ئاراستە هەڵەیـەش بـەرەو بێهوایی بوون و شکستی

دەبات. ئێستا ڕوونە لامان کەچی ڕوو دەدات کاتێك کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەخەواندنی موگناتیسی چالاك دەکرێت.

گومانی تێدا نیە کە خەواندنی موگناتیسی یارمەتی دەردەبێت لەبەهێزکردنی هەموو بیرۆکەیەك لەبیرۆکەکان- پرسیارەکان. لەڕێگەی سڕینەوەی بیرۆکەی تریشەوە بەشداری دەکات لەوەی بیرۆکە بەدوایەکدا هاتووەکان هەمیشەیی بن. ئەم دوو فاکتەرە لەو فاکتەرە هاندەرانەن بۆ پێکهێنانی دەزگایەکی – دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری کاریگەرتر.

هەروەها خەواندنی موگناتیسیش کار لەسەر ساناکردنی وەرگرتنی ئاماژەکانی – دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەکات "Asw-Signalen". دوای "ناردنی" بیرۆکەی پرسیارەکە مێشکی کەسە خەوێنراوەکە بەشێوەی موگناتیسی بەتاڵ دەکرێتەوەو، بیرۆکە شێوێنەرەکان تائەوپەڕی رادە لێی دوردەخرێنەوە. تەنهاش بەوەی کە بزانێت دەتوانێت لەڕێگەی خەوێنەرەکەیەوە پشتیوانی دەست دەکەوێت و، پێویست ناکات خەیاڵی خۆی بەهیچ شتێکەوە سەرقاڵ بکات، ئەوا ئەمە یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی خەیاڵی ئاسودە بێت. ئەو هەست بەوالاّیی دەروونی دەکات وبەرپرسیارێتی تەواوی سەرکەوتنی کارەکە دەخاتە ئەستۆی کەسە خەوێنەرەکەیەوە، بەم ڕێگەیەش حاڵەتی خەواندنی موگناتیسی ئاشتی و دڵئارامی لەڕۆحی کەسەکەدا دروست دەکات کە بەشێوەیەکی موگناتیسی خەوێنراوە.

(٦)

پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر

تواناکە لەهەموو کەسێکدا حەشاردراوە!

تواناکە لەهەموو کەسێکدا حەشاردراوە

پێش ئەوەی هەر شتێك باس بکەین لەبارەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو پەرەپێدانیەوە، پێویستە بەڕوونی ئاماژە بۆ یەك مەسەلە بکەم: ئەویش ئەوەیە کە تۆ پێویستت بەئارامی و ماندان هەیە زیاتر لەهەر شتێکی تر، رادەی سەرکەوتنت لەسەر ئارامگریی و کۆششەکانی خۆت وەستاوە. کاتێکیش کە ئەو زانیارییانە بەکاردەهێنیت کەلێرە بەدەستیان دەهێنیت، ئیدی لەتواناتدا دەبێت لەڕێگەو شێوازەکانی تر تێبگەیت و، ڕاستیان بکەیتەوەو بەهێزیان بکەیت و بەشێوەیەکی کاریگەرانە سوودیان لێ ببینیت.

رەنگە دواجاریش ئەو خاڵانەی کە هەڵتهێنجاوە لەڕێگە جۆراوجۆرەکانەوە حەزبکەیت بیبەستیتەوە بەشێوازە داهێنەرانەکەتەوە، ئامادەکردنی شێوازێکی تایبەت بەخۆت کە گونجاوبێت لەگەڵ پێداویستیە کەسیەکانت.

وەك پێشتر وتمان، هەموو کەسێك توانای دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر وەك هێزێك شاراوەتەوە تێیدا: بەڵام ئەو گرفتەی کە ڕووبەڕومان دەبێتەوە، بریتیە لە بەئاگاهێنانەوەی ئەم توانایە و کارکردنە لەسەر پەرەپێدانی.

لێرەدا پێویستی دەخوازێت، بەراووردی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر "Asw-Talent"ی حەشاردراو بکەین بە بەهرەی توانای منالی تازە لەدایك بوو لەسەر فێربوونی خوێندنەوە یان نوسین- لەکاتێکدا کە رەوشی گونجاو فەراهەم ببێت. ئەمە لەکاتێکدا کە بۆ هەموو منداڵێك هەل

سود وەرگرتن لەم توانستە نارەخسێت. هەر بەم هۆیەشەوە، بەهیچ شێوەیەك ئاسان نیە فێری نوسین ببیت. هەروەها لێرەدا دەکرێت بەراوردێك بکرێت لەگەڵ دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەردا، کە هەندێك جیاوازی فەردیی گەورە هەیە لە کارامەیی نوسینیدا: لای هەندێك زەحمەتە نوسینی نامەیەك، بەپێچەوانەی بەشێکی ترەوە، دەبینین دەبنە نوسەری سەرکەوتوو.

رەنگیشە هۆکاری ئەوەی کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، یان بەکارهێنانی هێشتا بەشێوەیەکی دەگمەنانە، بگەڕێتەوە بۆ پۆلێنکردنی بەهرەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری شاراوە وەك رێژەیەك بەپلەیەکی زۆر لاواز. ئەوەش ڕوونە کە توانایی- دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر تەنها لەمرۆڤدا پەرەی سەندووە. پێویستیشە لە دەستەواژەی (تەنها) تێبگەین بەمانای پەرەسەندنی بایۆلۆژی، کە سەدەکان یان سەدان ساڵ بەنسبەت ئەم پەرەسەندنەوە ماوەیەکی زەمەنی زۆر کورتە.

زیاتر گومان دەکرێت کە پەرەسەندنی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەمرۆڤدا هاوکات بێت لەگەڵ پەرەسەندنی شعور یان هەستیدا. بەڵام لەماوەیەکی زەمەنی کورتدا، کەتێیدا لێکۆڵینەوەی مێژوویی بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر رەخسا، هیچ پەرەسەندنێکی گەورەو فراوان ڕووی نەدا. ئەگەری ئەوە هەیە کە یۆنانیە کۆنەکان دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەریان ناسیوە بەوپێیەی کە بەهرەیەکە حەشاردراو و شاراوەیە وەك ئەوەی ئێمە دەیناسین، بەڵام بەداخەوە، هێشتا زانیارییەکانمان لەمبارەیەوە سنوردارە.

لای زانایانی مێژوو ئەوانەی لە شارستانیەتە کۆنەکانیان کۆڵیوەتەوە، ئەو سرسە و تیل نیشانانە هەیە کە ئاماژە بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەکەن کە لایەنگەلێکی نامۆیە لەپیرۆزکردنی ئایینی: ئەوان بایەخێکی فراوانیان نەداوە بە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، یان بە دیاردەکانی کە لەژێر ناوی جۆراوجۆردا هاتوون. ئەوەی زیاتر رێی تێدەچێت ئەوەیە کە ئەو ئاراستەی کە بەرەو پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر

دەچێت هەر لەسەرەتاوە وەستاوە بەتایبەتی لەشارستانیەتی خۆرئاوادا، ئەویش کاتێک کە بایەخپێدانی مرۆڤ بە لەگەڵژیانە ناوخۆییەکانیەوە گوێزرایەوە بۆ کارامەییە تەکنۆلۆجیەکان کە وای لێهاتووە بەسوودە بۆ داگیرکردنی جیهانی هەستە دەرەکیەکان. گومانی تێدا نیە، بەکارهێنانی هەستەکان وای لێهاتووە زیاتر کاریگەرن لەبەهرەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرە جۆراوجۆرەکان، "rudimentare Asw-Talente"، لەبەرئەوە بایەخێکی گەورەتری وەرگرتووە لەپێناو مانەوەدا. ئەگەری ئەوەش هەیە کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەریش بەشداری گرنگی کردبێت لەپێناو مانەوەیدا، ئەویش لەحاڵەتەکانی ئاگادارکردنەوە لەمەترسیەک، یان گوێزانەوەی پەیامێك بۆ مەسافەیەکی دوور، وەك ئەوەی کەسێك پەیامێکی پێدەگات بێئەوەی هیچ جۆرە ئامرازێکی مادیی رۆڵی گێڕابێت لەگوێزانەوەی ئەوە پەیامەدا، بەڵام تائێستا دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر وەك خۆی و وەك ئەوەی هەیە نەناسراوە.

رەنگیشە لاوازی بەهرەی – دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر- بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە مرۆڤایەتی هێشتا نەگەیشتۆتە ئاستێکی پێویست لەپەرەسەندنی ئەخلاقی. لەپێناو پەرەپێدانی ئەم دەرکپێکردنەشدا، دەبێت بگەینە پلەیەکی دیاریکراو لە پێگەیشتنی رەوشتی.

ئەمە حەقیقەتێکە شایانی پێشوازی لێکردنە، لەبەرئەوەی وا دەردەکەوێت وەرچەرخانێکە بێ ئەوەی گاڵتە بە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بکرێت: ئەمە وای لێدەکات ببێتە یەکەم دۆزینەوەی زانستی کە شیاوبێت بۆ بەکارهێنان تەنها بۆ مەبەستی باش هەتا گرەنتی کراوبێت لەهەر خراپ بەکارهێنانێك.

هەندێك بەڵگەش هەیە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەم گریمانەیە راست بێت، کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر ئەرکەکانی بەجێ ناهێنێت بۆ نمونە، لەکاتی توڕەییدا، کاتێك کە کۆمەڵە بیرۆکەیەك دێت بەخەیاڵدا کە ناتوانرێت

• کۆنترۆڵ بکرێت، ئیدی کرانەوەی ئاسایی عەقڵ تووشی شڵۆقی و پەشۆکان

دەبێت.
بەگونجانیش لەگەڵ ئەمەدا مەزهەبە پەنهانەکان لەهەموو چاخەکاندا جەختیان کردۆتەوە، هەڵبەتە بەووشەو دەربڕینی تر، کە ناتوانرێت سوود وەربگرێت لەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر سود لێوەرگرتنێکی چالاك، کاتێك کە مرۆڤ نەگاتە قۆناغێکی دیاریکراو لەپەرەسەندنی ئەخلاقی، هەندێك لەقوتابخانەکانیش هەرگیز بایەخ نادەن بەبەکارهێنانی پراکتیکی تواناکانی – psi- بەڵکو ڕێنومایی قوتابیەکان دەکات بۆ کۆششکردن لەپێناو پەرەسەندنێکی ڕەوشتیی باڵاو، لەگەڵژیانە عەقڵییە بەرزەکان.

لەیەکەم داواکارییەکانی یۆگاش کە بڕوا وایە کۆنترین مەزهەبێك بێت کە ڕێنومایی لەخۆگرتبێت بۆ پەرەپێدانی فیکری و ڕۆحی و پابەندبوون بە ڕێنماییە ئەخلاقیەکانەوە و، ئەنجامدانی مەشقی جەستەیی بۆ پەرەپێدانی جەستەی ، تەنها لە قۆناغی کۆتایشدا نەبێت، ئەو مەشقە فیکرییانە زیاد ناکات کە دوای ئەوە دەبنە هۆی مەعریفەی باڵا.

مەزهەبی یۆگا پێی وایە، ڕێساکانی رەفتاری دروست یەکەم مەرج و یەکەم هەنگاوە بۆ سەرکەوتن و بڕینی ڕێگا دوورودرێژەکە. ئەو ڕێسایانەش خۆبەدوورگرتن دەگرێتەوە لە خوو نەریتە خراپەکان "یاما" (Yama) و پابەندبوون بە خوو نەریتە باشەکان "نیاما" (Niyama).

ڕێساکانیش بۆ نمونە: درۆنەکردن و دزی نەکردن و زیان نەگەیاندن بەکەسانی تر: پێویستی پاراستنی هاوسەنگی فیکریی لەهەموو ڕەوشە ژیانیەکاندا، ئارامگریی و نەرمونیانی و لەسەرخۆیی، خواردنی خۆراکی گونجاو و بەجێهێنانی مەشقەکانی پاك بوونەوە و (نوێژەکان).

ئەم هەنگاوانەی خوارەوەش سازکردنی جەستە و عەقڵ لەخۆ دەگرن بۆ خولقاندنی تەرکیزی ڕاست و دروست:

١- وەرگرتنی چەند شێوەیەکی جەستەیی دیاریکراو (Asanas).
٢- هەناسە وەرگرتن بەپێی چەند ڕێسایەکی تایبەت، وەك وەستاندنی هەناسەدان و، هەناسە وەرگرتن لەڕێگەی یەك کونە لووتەوە، هەناسەدانی

قوولّ ...هتد.

٣- وەلاخستنی هەستە تەقلیدییەکان کە رۆژانە بەکاریان دەهێنین لەدەرکپێکردنە هەستیە بالأکان.

٤- تەرکیزی عەقلّ لەسەر شوێنێك کە هەڵدەبژێرێت، بۆ نمونە کۆتایی لووت یان نێوانی دوو برۆکان.

٥- تێرامانی هەمیشەیی لەو بابەتەی کەهەڵبـژێردراوە بەبێ دابـڕان یان وەڕەس بوون (Dhyana) کە دواجار دەبێتە هۆی ڕوودانی حاڵەتی نەشوە (samadhi).

توێژینەوەی زانستی مەنهەجی بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەرادبەدەر پێش سەدەیەك دەستی کرد بە کۆکردنەوەو لێکۆڵینەوەی حاڵەتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری لەخۆوەیی کە لە ژیانی رۆژانەدا تێبینی کراوە.

پێش نیو سەدە توێژینەوەکان گوێزرانەوە بۆ تاقیگەکان کە تێیدا مەرجە ئەزموونیەکان زۆر توندتر بوون. لەوێدا چاودێری ئەو کەسانە کرا کە خاوەن دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرن بەرێژەیەك کەلەسەروو ناوەندەوەیە (جادوگەرو فالچیەکان و میانگیرە رۆحیەکان).

ئامانجی سەرەکیش لەپشت ئەم توێژینەوانەوە وێرای هەموو نارەزاییەکانی

گومانکاران، سەلماندنی بوونی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بوو. ئەمە لەکاتێکدا بایەخپێدانی پاراسایکۆلۆژییەکان لەم سێ دەیەی رابردودا بەرەو لێکۆلینەوەی شێوازی کارکردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرو یاساکانی چووە بەئامانجی زاڵبوون بەسەریداو کۆنترۆلکردنی و راڤەکردنی و بتوانرێت وای لێبکرێت کە شیاوی ئەوە بێت بەشێوەیەکی کرداری بەکاربهێنرێت.

دەکرێت گرنگترین حەقیقەتەکان کە تایبەتن بە کۆنترۆلکردنی هەستیی لەرادبەدەر لەیەك کاتدا لەسێ مەرجی سەرەکیدا کۆبکەینەوە. هەروەك دەکرێت پێشبینی ئەوە بکەین کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر لەکاتی بەدیهاتنی ئەم سێ مەرجەدا لەیەك کاتدا کار دەکات.

١-فەراهەمبوونی حاڵەتێکی شعوریی تایبەت.

٢-متمانە بوون بە بەهرەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری خودیی.

٣-رەوشی دەرونیی دروست لەکاتی تاقیکردنەوە یان ئەزموونداا.

حاڵەتێکی شعوریی تایبەت

لەپێشدا پێناسەی حاڵەتی شعوریی تایبەتم کرد بۆ کاری دەرکپێکردنی هەستیی لەرادبەدەر، کە ئەو حاڵەتەیە تێیدا بیرۆکەکان لەحاڵەتی خامۆشی و سرەوتندان، مێشك دادەبرێت لەهەموو ئنتیباعە هەستیەکان، لەم حاڵەتی ئارامییەدا یەك بیرۆکەی چڕ "پرسیار" (رەوانە دەکرێت).

(پرسیارێك لەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرو، هیوایەك لە سایکۆکینیزیادا) پاشان تەنانەت ئەم تاکە بیرۆکەیەش پاڵدەدرێت و لادەچێت، بەمەش زەین تەواو بەتاڵ دەکرێتەوەو لەچاوەروانی ئینتیباعەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا دەبێت "Asw - Impressionen" کە وەك وەلامێکی پرسیارە کراوەکە دەگات.

بەلام ئاسان نیە وا لەخۆمان بکەین لەحاڵەتێکی وادابین چونکە بیرۆکەکانمان لەحاڵەتی ئاگایی ئاساییدا لەهاتوچوندان و ناوەستن، شعوریش

هەرگیز سەرەوتن نازانێت. تۆ سەرکەوتوو نابیت لەوەی بیرۆکەکان دووربخەیتەوەو لە بیرکردنەوە بوەستێت بەشێوەیەکی هەمەکیی بەبێ خۆسازکردن و کۆششێکی تایبەت (کاتێك کە تۆ بیر دەکەیتەوە کە ناتەوێت بیربکەیتەوە، ئەوا تۆ بیر لەو بیرۆکەیە دەکەیتەوە کە ناتەوێت بێت بەخەیاڵتدا).

ڕێگە هەر دروستەکە لێرەدا: فەرامۆشکردنی بیرکردنەوەیە. بەڵام کاتێك ئەوە دەکەیت و چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت مێشکت بەتاڵ بێتەوە لەبیرۆکەکان ئەوا تووشی خەوەنوچکەو وەنەوز دەبیت. لەم حاڵەتەشدا شعورت وون دەبێت و کۆششەکەت بەفیڕۆ دەچێت. بەڵام لەحاڵەتە نمونەییەکەدا پێویستە لەحاڵەتێکی سنووریدا بمێنیتەوە لەنێوان ئاگایی و خەوتندا کە لەم حاڵەتەدا بیرۆکە دواهەمینەکەت لەنیوەی وورییایی پوختتدا سەقامگیر دەبێت، تا ئەو کاتەی دەڕوات و وەڵامە هاتووەکە دێت و جێی دەگرێتەوە.

خەواندنی موگناتیسی ئەوی دی "Fremdhypnose" ئامرازێکی نایابە، بەسروشتی حاڵ، بۆ بەدیهاتنی ئەمە. بەڵام لەخراپیەکانی ئەم خەواندنە ئەوەیە ، ئێمە پێویستمان بە یاریدەدەرێك دەبێت، کەسێکی خەوێنەری موگناتیسی. ڕێگای تریش هەیە ئەگەرچی زەحمەتە، بەڵام هاوکات لایەنی باشەی زۆریشی تێدایە. لەوانەیە تۆ یەکێك لەو ڕێگایانە بەباشتر دابنێیت کە بتوانیت بەخۆت ئەم کارە بکەیت بەبێ پێویست بوون بە یاریدەدەر وەك ئەوەی لەحاڵەتی خەواندنی موگانتیسی ئەویدیدا پێویستت پێیەتی ، وە لەهەر کاتێکدا کە گونجاوبێت بۆت.

ئەگەر ئەمەش سەریگرت، بڕیار بدە ممارەسەی تێڕامان بکەیت، چەندین ڕێگەش بۆ تێڕامان هەیە، بەڵام هەموو ڕێگەکان شتێك نیە تەنها جۆرێك نەبێت لەخەواندنی موگناتیسی خودیی.

کاتێك ئەو کەسەی کە بەشێوەی موگناتیسی خەوێنراوە ئاگایی خۆی چڕدەکاتەوە لەبیستن و وەرگرتنی دەنگ و فەرمانەکانی خەوێنەری موگناتیسیدا، ئەوا تۆ لەحاڵەتی تێڕاماندا بایەخپێدانی خۆت ئاراستە دەکەیت

بۆ شتێك كە خۆت هەڵیدەبژێریت، ئیدی هەر جۆرێك بێت. رەنگە لێدانی دڵت بێت یان سەری لووتت یان هەناسەدانت، رەنگیشە پەنجەکانی پێت پێت، یان گوڵێك یان ئاوابوونی خۆر یان جوانی سروشت– هەر شتێك کەبتەوێت.

ئەگەر ویستیشت تێڕامانەکە سەرکەتوو بێت، پێویستە بەسەر کارێکی ئاستەمدا زاڵ بێت: دوای ئەوەی بیرکردنەوەت چڕدەکەیتەوە لەو شتەدا کە تێرادەمێنیت، پێویستە لەسەرت ئەو ئاگاییە بگوێزیتەوە بۆ ئەو بابەتەی کە جێگەی بایەخپێدانتە (کە لێیەوە بەدوای وەڵامێکدا دەگەڕێیت) هەمیشە بابەتی بایەخپێدانەکەشت لەکاتی تێڕاماندا پەیوەست دەبێت بەبابەتی تێڕامانەکەتەوە، ئیدی بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئاگاییەکەت دەگوێزرێتەوە، وەك ئەوەی لەشوێنێکی تردا ئەمەمان باس کرد.

پرۆسەکە لەواقیعی کرداریدا ئاسان نیە، وەك ئەوەی لەرێگەی باسکردنەوە دیارە، گواستنەوەی ئۆتۆماتیکیش ڕوونادات تەنها دوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر دووبارە نەبێت (خەواندنی موگناتیسی زۆرێك لەکاتت بۆ فەراهەم دەکات ئەویش بەهۆی رایەندەیی خەوێنەرەکەوە)·

هەموو پرۆسەیەك وەك تێڕامانێك دادەنێین کە تۆ تێیدا هەڵدەستیت (بەناردنی) بیرۆکەیەکی دیاریکراوی چڕ، پاشان دەچیتە حاڵەتێکی خاوبوونەوەو حەوانەوەی جەستەییەوەو چاوەڕوانی وەڵامێك دەکەیت کە پێت بگات.

رەنگە باشترین رێگەیەکیش بۆ تێڕامان بریتی بێت لەوەی هەموو شەوێك مومارەسەی بکەیت پێش ئەوەی بچیتە ناو جێگاکەتەوە. قەڵەم و وەرەقەیەك لەپاڵ جێگەکەتدا دابنێ (بۆ ئەوەی لەکاتی شەودا تێبینیەکانتی لەسەر تۆمار بکەیت).

کاتێك كە تۆ چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت وەنەوز بتباتەوە، پرسیارێك بکە، یان نوێژێك بکە، لەپێناو دەستکەوتنی وەڵامێکدا.. هەوڵ بدە وەنەوز بتباتەوە، لەکاتێکدا كە ئەو پرسیارە لەزەینتدایە، هیوا بخوازە کە خەونێك ببینیت یارمەتیت بدات لە دۆزینەوەی چارەسەرەکەدا.

رەنگە پێویست بکات پرۆسەکە چەند شەوێك لەسەریەك دووبارە بکەیتەوە، کاتێکیش پرسیارەکەت پەیوەست دەکەیت بە هیوایەك یان ئاواتێکەوە خەبەرەت دەبێتەوە دوای ئەو خەوەی کەتێیدا وەلامت دەستکەوتوو، هەتا وات لێدێت دەتوانیت تێبینیەکان تۆمار بکەیت، ئەوا تۆ لەبەیانی رۆژی دواتردا دەتوانێت بەشێوەیەکی ئاسانتر خەونەکەت بێتەوە یاد.

یان تۆ ئارەزوویەك دەردەبڕیت بۆ ئەوەی زانیارییەك لای خۆت دا بکەیت (خەزنی بکەیت)– دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەعەقڵی ناوەوەتدا. لەکاتێکی دواتردا، کاتێك، زەینت سازو ئامادە دەبێت، ئەوا ئەو زانیارییە لەشێوەی لەگەڵژیانێکی شعوریی یان وەلامێکی گونجاودا دەردەکەوێتەوە.

گونجاوترین هەلیش بۆ پەیوەستکردنی بیرۆکە چرکە بە هەلاژان و خاوبوونەکەوە، لەمەشقەکانی هەناسەداندا دەیبینینەوە: هەوا هەڵدەمژیت، لەهەناسەدان دەوەستیت، واتە هەناسەت دەگریت، بەحەسرەتەوە هیوای چالاکبوونی هێزە هەستیە لەڕادەبەدەرەکانت دەخوازیت. پاشان لەکاتی هەناسەدانەوەدا هەڵئاژێیت هەلاژانێکی قووڵ.

خودیی ناوەوەت بەبابەتێکی باش دادەنرێت بۆ تەرکیز خستنە سەری. دەکرێت وێنای ئەوەش بکەیت بەچەندین شێوەی جیاواز.

لەتواناتدایە وا وێنای بکەیت ئەو بابەتەی کە دەتەوێت تەرکیز بخەیتە سەری دەکەوێت ناو بوار یان چوارچێوەی مێشکتەوە. بیربکەرەوە، بۆ نمونە، چاوە نوقاوەکانت ئاراستە دەبن بۆ سەرەوە، وە تۆ دەڕوانیتە ناو مێشکت، لەشوێنێك لەنێوان چاوەکانتدا بەنزیکەی سانتیمەترێك لەپشت برۆکانتەوە.

یان دەتوانیت وێنای پانتاییەك بکەیت کە جەستەت داگیری دەکات، تەواو دابڕاو لەجیهانی دەرەکیی، هەر وێنەیەکی دیکەش کە خەیاڵی بکەیت دەکرێت بەهەمان شێوە بەسوود بێت.

وای بێنە خەیاڵتەوە، چاوەکانت دەڕواننە ناو سەرت، تۆ لەناوەوە دەڕوانیتە تەوێڵت. دەتوانیت وا خەیاڵ بکەیت کە تەوێڵت شاشەیەکی سینەماییە، تۆ لەناوەوە تێی دەڕوانیت چاوەڕوان دەکەیت کەچی لەسەری

دەردەکەوێت. (بەسروشتی حاڵیش، چاوەڕوان بکە، کە وەڵامی پرسیارەکەت لەوێدا ببینیتەوە، لێرەدا دەبێت متمانەت بەتوانای خۆت بۆ دروست بووبێت، هەروەها دەتوانیت ئەوەش خەیاڵ بکەیت کە تەوێڵت شەفافە و لێیەوە دەڕوانیتە وەڵامەکە، یان تەنها ڕادەمێنیت و گوێ دەگریت بۆ ئەوەی وەڵامەکەت لەرێگەی گوێتەوە ببیستیت.

تەواو بەمشێوەیە، دەتوانیت وێنای ئەوە بکەیت کە تۆ لەرێگەی دووربینێکەوە دەڕوانیت، چاودێری دیمەنێکی دوور دەکەیت، لەهەوڵەکانیشتدا بۆ دەسکەوتنی زانیارییەکی پێشوەختی Prakognition ئەمانەی خوارەوە سودبەخشن دەبن:—

بەوپەڕی سادەییەوە وێنای بکە کە دووربینەکە ئاراستە دەکەیت بۆ ئاییندە، ئەگەر تۆ بایەخ بە بەرچاوڕوونی گەڕۆك دەدەیت، دەتوانیت هەوڵبدەیت لەگەڵژیانێك لەدەرەوەی جەستەوە دروست بکەیت. وای وێنا بکە تۆ بەناو ئەو ژوورەدا دەڕۆیت کە تێیدایت (تا ئەو کاتەی ئەو هەستێکی خودیی بەهێزت لا دروست دەبێت بەوەی کە لەڕاستیدا تۆ دەڕۆیت، یان وێنای ئەوە بکە کە بەناو هەوادا دەڕۆیت). کاتێکیش ئەو هەستەت لا دروست دەبێت کە جەستەت بەجێ هێشتووە، وێنا بکە، کە تۆ وەردەچەرخێیتەوە لەجەستەی خۆت ڕادەمێنیت (تا ئەو کاتەی کە بەڕاستی دەیبینیت). یان دەتوانیت گەشت بکەیت بۆ شوێنێکی تر، هەرکوێیەکت بوێت (بۆ شوێنی زۆر دوور، هەتا بۆ زەمەنێکی تر).

هەموو وێنەیەکی خەیاڵی کە هەڵیدەبژێریت پێویستە کاریگەرییەکەی بەجێ بهێڵێت بەمەرجێك کە خۆشحاڵ بیت بەوەی مامەڵە بکەیت لەگەڵیدا. سەرەنجام دەبێت ئەوە بەدی بێت کە لەو جیهانەی کە دەورەتی داوە دابڕێیت و وریایی زەینت ئاراستە بکەیت بۆ ئەو بابەتەی کە جێی بایەخپێدانتە. پێویستە نیشانەکانی شڵەژان لەچاوەکانتدا دەرنەکەوێت، هەروەها کۆشش پێنەکردنی گوێکانیشت، لەهەموو ئەم مەشقانەی تەرکیزکردندا.

بڕوانە، یان بەهێواشی گوێیگرە، بەشێوەیەکی ڕەها تێڕامێنە، بوەستە و ئارامبگرە تا ئەو کاتەی ئنتیباعەکانت دەردەکەون. ڕزگاربوون لە هەڵچوونەکان و، شێوازی تێڕامان و چاوەڕوانیکردنەکە زۆر گرنگە، تەرکیزکردن لە ناوەوەی خودی کەسیش، سوودی تایبەتی هەیە کاتێك کە وریایت ئاراستەی ناوەوەی خۆت دەکەیت بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەشداری دەکەیت بەدابڕانێکدا لەگەڵ جیهانی دەرەکیی. تۆ بەشێوەیەکی پلەبەندی هەموو هەستە جەستەییەکانت بیردەچێتەوە، هەموو وریاییە نە شڵەژاوەکەشت ئاراستەی بابەتی تەرکیزەکەت دەکەیت، زۆجاریش کاتێك لە وێناکردنماندا هانا دەبەین پێویستمان بە کائینێکی باڵا دەبێت، خودا، یان هەر دەسەلاتێکی دیکەی باڵای نا کەسیی. هەوڵبدە هەڵوێستت هەڵوێستی باوەڕدارێکی ساکار بێت، هەموو متمانەی خۆت ببەخشە بەو دەسەلاتە باڵایە (خودایە) بۆ ئەوەی لەتێڕامانەکەتدا ڕایەندەبیت بکات. دەتوانیت لەگەڵژیانە چاوەڕوانیکراوەکە کە بەتەماییت وەك خەلاتێك قەبوڵ بکەیت کەلەلایەن ئەو دەسەلاتە باڵایەوە پێت بدرێت، بەهرەیەك لەلایەن خوداوە.

لەپێشدا باسی ئەوەمان کرد، کە نمونەی ئەم جۆرە ملکەچییە بۆ مێزێکی باڵادەست یارمەتی هەست و شعورت دەدات بۆ هەلاژان و ئارامی بیرۆکە شڵەژاوەکانت.

بیرۆکە شڵەژاوەکان و، هەڵچوونەکان وا دەکەن هەموو تێڕامانێك مەحاڵ بێت. لەسەرەتای مەشقەکانیشتدا ئاستەنگ دەخەنە بەردەم پرۆسەی تێڕامانتەوە. دورخستنەوەی بیرۆکە بێزارکەرەکان: چەندەش نیگەرانیت زیاد بکات بەهۆی نەبوونی جێگیریی بیرکردنەوەکانتەوە پێویست دەبێت لەسەرت پابەندبیت بەم ڕێسایانەی خوارەوە:

١- هەوڵ مەدە بیرۆکە بێزارکەرەکان دەربکەیت چونکە ئەمە قورەکە خەستتر دەکاتەوە. کەمترین وریاییەکەی پێمەدە، وای لێبکە خۆی بڕوات، چاوەڕوانی بکە تا لەبیرت دەچێتەوە.

حاڵەتێکی یەك تەرزو نەگۆڕ لە زەینتدا ئامادە بکە، چونکە ئەمە دەبێتە

هۆی زاڵبوون بەسەر بیرۆکە ڕۆچووەکاندا، یان بەگوزارشتێکی وردتر، ئەوە کاتت پێدەبەخشێت بۆ ئەوەی لەبیری بەریتەوە. بۆ نمونە وێنا بکە، تۆ لەناو بەلەمێکدایت و بەناو تونێلێکدا دەڕۆیت بەژێر زەویدا. وێنا بکە، بەلەمەکەت بەتاشتی دەگاتە ئەوێ، شەپۆلێکی لاوازی ڕووبارێك هەڵیگرتووە کە دەکەوێتە ژێر زەوییەوە. یان وێنا بکە، تۆ لەناو تونێلێکی درێژدایت، ڕووناکییەك دەبینیت لەناو تاریکی تونێلەکەدا کە دەکەوێتە ئەوسەرییەوە، بەهێواشی لەو ڕۆشناییە نزیك دەبیتەوە، تا نزیکتریش بیتەوە، بەشێوەیەکی باشتر دەبینیت و، چارەسەری گرفتەکەت ئاسانتر دەدۆزیتەوە، یان وێنا بکەن ڕۆحت سووکە وەك باڵۆنێك، جەستەت بەجێ دێڵێت و بەناو هەوادا سەردەکەوێت و دەڕوات. پاشان خەیاڵ بکە، ڕۆحت بۆ دوور گەشت دەکات، بەخەیاڵەکانت دەتوانیت رابەندەیی و چاوساغی بکەیت بۆ شوێنێکی تر، یان بۆ زەمان و کاتێکی تر، هەر شوێنێك کە دەتەوێت ببیبینیت. تۆ دەتوانیت لەڕێگەی خەیاڵەکانتەوە شیعر بهۆنیتەوە، یان بەناو هەورێکدا بفڕیت کەناتوانرێت بڕێت بەهۆی چڕی هەورەکەوە: چەندەش زیاتر نزیك بیتەوە لەشوێنی مەبەست، هەورکە تەنکتر دەبێت و ، دەست بەنەمان دەکات، دواجار، ئەوەی کە چاوەڕوانیت دەکرد ببینیت یان وەڵامی پرسیارەکەیت لێیەوە دەست بکەوێت پێویستە دەریکەوێت، ئەوەت لەبیر بێت کە وێناکردنەکانت پێویست دەکات زۆر زۆر چالاك بن، هەروەها ئەوپەڕی پێویستیت بە ئارامیەکی زۆر و نەفەس درێژی دەبێت. هیچ ئامرازێك نیە بۆ خێرا بەدیهاتنی ئەنجامەکان- تەنها ئارامی و پشوو درێژییە دەتوانێت ئەوە بەدی بهێنێت.

متمانە بوون بەتواناکانت

بڕوابوون بە بەهرەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری کەسێت، مەرجێکی گرنگی ترە پێویستە بێتەدی، وێڕای گەیشتن بەحاڵەتە شعورییە تایبەتەکە. دەتوانیت دەست بە مەشقی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر Asw-Training بکەیت، ئەویش بە لابردنی ئەم ئاستەنگە کە ڕەنگە بێتەرێت، پاشان بەرەو تێڕامان بڕۆیت.

سەرەڕای هەموو پەرەسەندنەکان کەلەبواری پاراسایکۆلۆژیدا ڕوویانداوە، هێشتا زۆرێك لەخەڵك گومانی لەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر هەیە، ئەوان سەرچاوەی زانیارییەکانیان هەڵەیە، ئەوان شتی نوێ نازانن سەبارەت بە بەڵگە یان سەلمێنراوەکان، یان پاراسایکۆلۆژی بە غەیبیات یان بە جادویی تێکەڵ دەکەن.

ڕەنگە بڵێیت ئەمە بەسەر تۆدا جێبەجێ نابێت، تۆ بەلایەنی کەمەوە بڕوات بە بوونی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر هەیە، ئەمە لەکاتێکدا دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر Asw توانایەکی نائاساییە: ئەو بەشێوەیەکی زۆر نامۆ هەڵسوکەوت دەکات، بەشێوەیەکی نارێك دەردەکەوێت، یان بەدەگمەن وا دەردەکەوێت کە دژبێت لەگەڵ تێکڕایی ئەزمونەکانماندا، سەرەڕای قەناعەتە ئاگاییەکەشت ئەگەری ئەوە هەیە عەقڵی ناوەوەت گومانی هەبێت لەبەرامبەریدا یان پێی وابێت، کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەشێوەیەکی گشتی بوونی هەیە لای هەموو کەسەکانی دیکە. بەڵام قەناعەتەکەت بەس نیە، لەوەدا کە تۆ، بەتەنها تۆ، ڕەنگە ئەم توانایەت هەبێت و هەموو ئەم گومانانەش کاریگەریی سلبیان دەبێت لەسەر ئاستی سەرکەوتنی تۆ لەم بوارەدا.

بەدگومانی لەبەرامبەر دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا هۆکاری بایۆلۆژی و کۆمەڵایەتی ڕیشە قوڵیان هەیە.

لەڕووی بایۆلۆژییەوە بەسیفەتی جۆرەکان Spezies لەگەڵ ئەم ژیانە

- بەرپایەدا ڕاهاتووین لەم جیهانی مادیدا کە چواردەوری گرتووین و شتەکانی

گونجاون لەگەڵ قەبارەی جەستەماندا.

لەپرۆسەی پەرەسەندنی بایۆلۆژیدا هەستەکانمان بەدەست هێناوە، بەهۆیانەوە دەتوانین ئەو زانیاریانەمان دەست بکەوێت لەبارەی ئەو رووداوانەوە کە بەهای مانەوەیان هەیە بەنسبەت خەڵکەوە بەهۆی هەستەکانیشمانەوە لەژیانی رۆژانەماندا پێداویستیەکانی ژیانمان دابین بکەین.
(بەرگری لەخۆمان دەکەین دژی هێرشەکان، پارە پەیدا دەکەین، نان دەخۆین هتد..)، ئەمە لەکاتێکدا ئێمە ئەو دیاردانە نابینین کەلەرووی بایۆلۆژییەوە بەنسبەت ئێمەوە بێ بایەخن.

بەو شێوەیە ئێمە گەردەکان نابینین، هەروەها هەستێکمان نیە کە دەرك بەتەزووی کارەبایی بکەین، یان موگناتیسی، هێزەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرمان لاوازن و هێزێکی هەژمونکار زاڵ بووە بەسەریاندا، کە بە دەرکپێکردنێکی هەستیی زیاتر پارێزراو دادەنرێت، هەروەك چۆن بیرکردنەوەمان و زمانمان و رێسا رێزمانیەکانمان لەگەڵ پێداویستیەکانی ژیانی رۆژانەماندا راهاتوون. بەهۆی ئەمەشەوە پێویستە لەسەرمان کاتێك هەوڵ دەدەین ئەو شتانە روون بکەینەوە کەدەکەونە ناو چوارچێوەی ئاساییەوە، بەراووردەکان بەکار بهێنین، یان خواستنەکان کە دەکرێت بەئاسانی خراپ لێ حاڵی بوون بەرامبەریان دروست ببێت.

لەبواری کۆمەڵایەتیشدا، بەدرێژایی ژیانمان هاندراوین پشت بە هەستەکانمان و بیرکردنەوە لۆژیکە ئەقڵانیەکانمان ببەستین.

بەدەر لەپێناسەکردنیش، مناڵ پاش ماوەیەکی کورت لە لەدایك بوونی، هەر لەپەیوەندییە بەرایی و سەرەتاییەکانیەوە لەگەڵ کەسانی دیکەدا فێردەبێت کە چۆن هەڵسوکەوت بکات و چۆن بیربکاتەوە هەروەك چۆن کۆمەڵگەش پێشبینی دەکات رەفتاری مناڵێکی باش و هاوڵاتیەکی باشی لێدەربچێت.

هەروەك چۆن قوتابخانەکانیش بەپشکی خۆیان بەشداری دەکەن لەئامادەکردنی ئەو مناڵەدا بۆ ئەوەی بێتە ناو کۆمەڵگەوە، ئەو فێری کار دەبێت بەشێوەیەکی چالاکانەو بیرکردنەوەیەکی عەقڵانیانە و دەستکردن

بەبڕیاردان بەشێوەیەکی بابەتیانە.

هەروەك چۆن منداڵ فێردەبێت وەصفی هەستەکانی بکات و تەحەکومیان پێوە بکات لەبری ئەوەی بژیەت لەگەڵیدا و گرنگی پێبدات. ئەو پەیوەست بوونە مادییەکەی بەشتە مادییە سنوردارەکان و، دەستاودەستکردنی لەژیانی کرداریدا سەرنجی لەشتە نابەرجەستەکان دوردەخاتەوە وەك عەقڵ و، ڕۆح .

بەدرێژایی ژیانی مرۆڤیش، متمانەی بەهەستەکانی پتەو و بەهێزتر دەبێت، سەرەڕای پشتگیریی بیرکردنەوەی عەقلانیانە، بەپێچەوانەی خەون و خەیاڵگەوە کەبەتوندی دەبێزێنرێت.

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا ژیانی پاڵی پێوەنانێت، بەشێوەیەکی تایبەتی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادبەدەری بەکاربهێنێت و بایەخی پێبدات، بەڵکو بەپێچەوانەوە، کۆمەڵگە هەر بایەخپێدانێکی بەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری لێ تێك دەدات، لەڕێگەی گاڵتەپێکردنەوە یان قەناعەتپێکردنەوە، بەڵکو هەتا لەهەندێك حاڵەتدا لەڕێگەی فشارخستنەسەری.

ئەمە ئەزموونێکی سەخت و نارەحەتە، ئەگەر هەر لەسەرەتای لەمناڵیەوە بەکۆمەڵێك منداڵی بچووك دەستمان پێبکردایە، بایەخدان بەقەناعەتەکان و هەڵوێستەکان و نمونەکانی رەفتار کەدەبنە هۆی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر. ئەوا دەمانتوانی منداڵان هەر لەبچووکیەوە وە لەهەموو قۆناغەکانی خوێندندا ئەزموونی قەناعتپێکەرانەو مەنهەجیانەیان پێبدەین کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بوونی هەیە، ئیدی لەدوای ئەمەوە دەتوانن پەرەی پێبدەن و فێری ئەوە ببن چۆن لەژیانی ڕۆژانەیاندا بەکاری بهێنن.

مرۆڤ لەتوانایدایە منداڵان فێر بکات لەسەر ئارامکردنەوەی بیرۆکەکانیان و، تێڕامان و پەیپێبەری و بایەخدان بە پەنهانیزانی.

باشی ئەم شێوازەش ئەوەیە کە لەبری قسەکردن لەگەڵ کەسێکی دیکەدا، ئەوا منداڵەکان لەگەڵتدا بیردەکەنەوە، وە لەبری ئەوەی گوێ لەو کەسە

بگریت قسەت بۆ بکات، ئەوا منداڵەکان گوێ بۆ بیرۆکەکانی تۆ دەگرن.

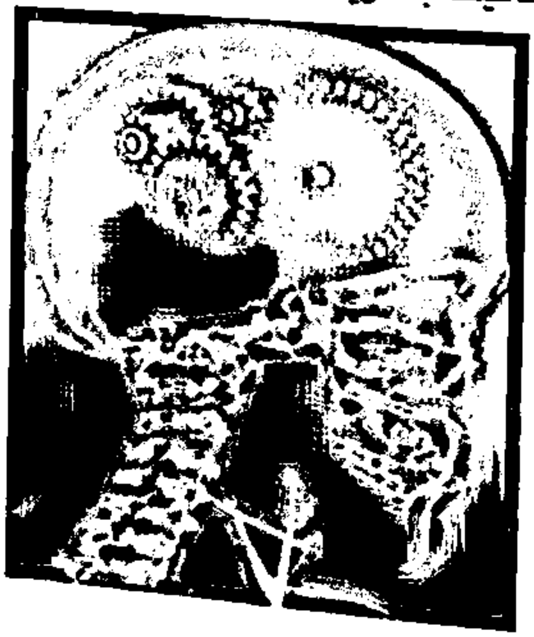
رەنگە بەم شێوازە چانسمان هەبێت پەرە بەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرمان بدەین لەلای هەموو تاکەکانی ئەوەیەکی دیاریکراو.

بەڵام هەمیشە مرۆڤ لەوە دەترسێت کەوا کارێك یان ئەزمونێکی لەمشێوەیە نائیبکاتەوە؟

ئەگەری ئەوەش هەیە وەڵامەکە زۆر ئاسان بێت. تۆ مومارەسەی ژیانی رۆژانەت کردووە، هەتا ئێستا، وە کاریگەرییەکی ئیجابی سالب لەعەقڵی ناوەوەتدا چەسپیوە کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بوونی نیە.

باشە بۆچی ئەم کاریگەرییە سلبییە ئامرازێکی ئیجابیانەی هاوشێوە رووبەرووی نابێتەوە، تەنها ئەوەندەی ئەوێت کە تۆ لە عەقڵی ناوەوەتدا ئەوە بڕسکێنی یان بڕەخسێنی کە تۆ خاوەنی بەهرەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەریت. ئێمە هەموومان پێکەوە دەتوانین بەڵگەی قەناعتپێکەر کۆبکەینەوە سەبارەت بەوەی کە تۆ پێشتر ئەم بەهرەیەت بەپلەیەك لەپلەکان لەژیانی رۆژانەتدا بەکارهێناوە.

ئایا روونەداوە کە جارێك زانیبێتت، کە تۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت بەکارهێناوە، ئەگەرچی بە رێژە یان رادەیەکی کەمیش بێت، وە ئەم بەهرەیە لەژێر فەرمانی تۆدایە هەر کاتێك بتەوێت، ئەگەر دەرکت بەم حەقیقەتەش بکردایە، ئەوا بەئاسانییەکی گەورەتر یارمەتی پەرەپێدانی ئەم توانایەی دەدایت.



زۆر حاڵەت هەیە لەژیانی رۆژانەدا نزیکمان دەکاتەوە لەو "گومان" ە کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەستی هەیە تێیاندا.

پێشتر لەبەشی دووەمدا هەندێك نموونەمان هێنایەوە بۆ حاڵەتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، ئێستاش هەندێك نموونەی دیکە دەهێنینەوە:

تۆ بەرێکەوت بە (کەسێك) دەگەیت کە هەر لەزووەوە دەتویست بیبینیت، بێ ئەوەی بواری ئەوەت هەبێت. یان رەنگە لەناکاو کەسانێك بێنە ناو ژیانتەوە کە هاوڕێیەتیان بایەخێکی گرنگی هەبێت بەنسبەت خۆت و بەرەوپێشچونتەوە لەبواری ئیشوکارەکانتدا.

یەکێك لەقوتابیەکانم بەرێز (ھ) وەسفی جۆرێکی تر لەدەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەری بۆ کردم کەلەبواری کارکردنیدا یارمەتی داوە، ئەو ئەرکی کڕینی پێ سپێراوە لەیەکێك لەکۆمپانیاکاندا، زۆرجار لەکارەکەیدا بەحاڵەتێکدا گوزەر دەکات کەپێویستە بچێتە ناو موزایەدەیەکەوە لەگەڵ کڕیارانی کۆمپانیا رکابەرکانی تر داو نرخ لێبدات، ئەو کەسەش شمەکەکەی دەست دەکەوێت کە ئەو نرخەی لێیداوە زیاترە لەنرخی نوێنەری کۆمپانیاکانی دیکە، بەلام پێویستە لەنرخ پێشکەش کردنەکاندا زیادەڕۆیی نەکات، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی قازانجی کۆمپانیاکەی. زۆجاریش هیچ رێنومایەکی لا نیەو، ناشزانێت ئەوانی دیکە چ نرخێك پێشکەش دەکەن.

ئەو لەچەندین جاری دووبارە بۆوەدا تێبینی کردووە، کاتێك کە دەچێتە حاڵەتی هەلکورمان و هەلاژانەوە نرخێك دێت بە خەیاڵیدا، کاتێك کە مێشکی بەتاڵە بۆ چەند چرکەیەك، زۆرجاریش ئەو نرخە پێشکەش دەکات کە هاتووە بەخەیاڵیدا مەگەر لەچەند حاڵەتێکی دەگمەندا نەبێت، تێبینی کردووە ئەو نرخەی کەئەم پێشکەشی کردووە بەرزترینی نرخەکان بووە.

بەرێز (ھ) تەواو دڵنیایە لەوەی، دووبارەبوونەوەی سەرکەوتنەکانی، یان ڕودانی جیاوازییەکی کەم لەنرخدا لەنێوان نرخی ئەم و نرخی رکابەرەکانیدا ناگەڕێتەوە بۆ تەنها شارەزاییە بازرگانیەکانی.

دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت یارمەتیت دەدا لەسەر دەرکردنی بڕیار سەبارەت بە رەفتارو سروشتی کەسانێك کەلە بۆنە کۆمەلایەتیەکاندا

ناسیوتن، کەپێشتر هیچ پەیوەندییەکت نەبووە پێیانەوە، یان لە شارێکی نامۆدا دەتوانیت رێگەی خۆت بدۆزیتەوە.

کاتێك بەدوای وەزیفەو کارێکی باشدا دەگەڕێیت، پێویست دەبێت لەسەرت لەنێوان چەند کارێکی هاوشێوەو جۆراوجۆردا یەکێکیان هەڵبژێریت، رەنگە دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر کاریگەری خۆی بنوێنێت و بەر لەهەر شوێنێك بۆ ئەو کۆمپانیایە برۆیت کە تێیدا باشترین مەرجی تێدایە بۆ کارکردن و لەهەر شوێنێکی تر بۆ تۆ گونجاوترە. دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەر وا دەکات سکرتێرەیەك نێگەران نەبێت لەوەی کە درەنگ کەتووە، چونکە بەتەواوەتی ئەوە دەزانێت کە ئەو رۆژە بەڕێوبەرەکەشی درەنگتر دێت. هەروەك چۆن دەکرێت دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر یارمەتی هەڵەچنێك بدات لەدۆزینەوەی هەڵەکانی چاپدا، هەروەها یارمەتیت دەدات لە خۆلادان لە کارەسات و دوورکەوتنەوە لەقەرەباڵغی هاتوچۆ لەشەقامەکاندا.

رەنگە تواناو حاڵەتی زیاتر و فراوانتر هەبێت لەمبارەیەوە کە نەتوانین لێرەدا هەموویان وەك نمونە بهێنینەوە، بەڵام زۆرجار، دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر جیا دەکرێتەوە لە زانین لەبواری تایبەتمەندیدا یان لە چاودێری پشکنێراو بێجگە لەڕوودانی سەرکەوتنەکانی لەمشێوەیە (یان شکستهێنانەکان بەهۆی هەڵە مەرجدارەکان بە psi (هێزە دەروونیە نائاساییەکان) وەك ئەوەی مەسەلەکە لێرەدا پەیوەندی هەبێت بە رێکەوتەکانەوە.

پێشنیارت بۆ دەکەم کە بەئاگا بیت لەهەر حاڵەتێك لەم حاڵەتانە. پاش تێپەڕبوونی ماوەیەك، کاتێك کە رووداوەکانی لەم جۆرە کۆدەبنەوە، ئەوا ڕاپۆرتەکانت دەبنە شایەتێك لەسەر ئەوەی کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت لەڕاستیدا کار دەکات (رەنگە هەمیشە کار نەکات، رەنگیشە هەندێك جار بەشێوەیەکی ناتەواو کار بکات، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە کەوا کار دەکات، ئەمەش دڵنیاییت پێدەبەخشێت و هانت دەدات بۆ ئەوەی کارلەش

زیاتر بکەیت.

بەڵام هەموو هەڵوێستەکان لەژیانی ڕۆژانەدا بەهەمان ئەم باشیی و نایابیە بۆ ئەم مەبەستە ناشێت یان شیاو نیە، ئەم بنەما بنەڕەتیە ڕەچاو بکە: لەسەرەتادا دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەو حاڵەتانەدا تاقی بکەرەوە کەوا بێ بایەخن،کە بەنسبەت تۆوە سەرکەوتن یان شکستهێنان هیچ کاریگەرییەك لەسەرت دروست ناکات، یان لەو حاڵەتانەدا کە جیاوازترە لەو حاڵەتانەی کەلەژیانی رۆتینی رۆژانەتدا دووبارە دەبنەوە.

ئەم راسپاردەیەش پاساوی خۆیی هەیە. تۆ کاتێك کە شتێك بەلاتەوە بایەخی نابێت، ئەوا دەتوانیت بەئاسانی و بەئاسودەیی بیری لێبکەیتەوە، بەپێچەوانەی ئەمەشەوە، ئەگەر مەسەلەکە گرنگ بێت، ئەوا رەنگە نەتوانیت پارێزکاریی لەو هاوسەنگیە ئارامە بکەیت کە بایەخێکی گەورە بۆ سەرکەوتن پێکدەهێنێت. سەرەڕای ئەوەش پێویستە رەچاوی ناتەواویی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت بکەیت کە مەرج نیە هەر لەیەکەم هەنگاوەوە ئیدی ئەم دەزگایە بەشێوەیەکی تێروتەسەل و تەواو وەڵامدانەوەی هەبێت، بەڵکو پێویستە لەلایەن تۆوە پەرەی پێبدرێت و پێش بخرێت.

بەڵام لەو حاڵەتانەدا کە زۆر گرنگن ناچار دەبیت بکەویتە ژێر کاریگەریی هەستە ئاساییەکانتەوە و نەتوانیت یان نەوێریت پشت بە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت ببەستیت.

هەروەها وا باشترە ئەو هەڵوێستانە هەڵبژێریت کە تەحەدی و پێشبڕکێیەکی توندی لێدەکەوێتەوە چونکە ئەم جۆرە هەڵوێستانە پاڵدان و هاندان و بایەخپێدانت زیاتر دەکەن. پاڵدان یان هاندانیش فاکتەرێکی گرنگە بۆ سەرکەوتن (بۆ نمونە یاری، حاڵەتێکی باش نیە بۆ تاقیکردنەوەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، بەڵکو زیاتر ئەو هەڵوێستانە هەڵبژێرە کە تێیدا قازانج و زیان وەك دەرئەنجامێك ڕوویەڕووت دەبنەوە) با هەندێ حاڵەت وەك نموونە بهێننەوە کە زیاتر گونجاون بۆ تاقیکردنەوەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادبەدەر.

•

تۆ بەشەقامێکی قەرەباڵغدا تێدەپەڕیت کە چەند ڕێڕەوێکی تێدایە، تۆیش بەڵانە: لەکام ڕێڕەوەوە دەتوانیت خێراتر بگەیت؟

تۆ بەدوای گەراجێکدا دەوەستیت. بۆ لای ڕاست بڕۆیت یان لای چەپ؟

تۆ لەگۆڵپی سەوزی ترافیک لایتەکە نزیک دەبیتەوە، پێش ئەوەی بگەیتە بەکزبرەکە ئایا گڵۆپە سەوزەکە دەمێنێتەوە یان دەبێت بەسوور؟

ئایا دەبێت پێ لەبەنزینەکە توند بکەیت بۆ ئەوی ڕێگەکە تێپەڕێنیت، یان قاچ لەبەنزینەکە شل دەکەیت، چونکە ئەوە لەهیچ حاڵەتێکدا سوودی نابێت؟

لەناو سۆپەرمارکێتێکدایت ئەو پرسیارە دێت بەخەیاڵتدا: ڕوو لەکام سندوق بکەیت بۆ ئەوەی خێراتر پارەی کەلوپەلەکەت بدەیت.

تۆ بەئۆتۆمبیل بەناوچەیەکدا دەڕۆیت کە نامۆیە بەلاتەوە و بڕی بەنزین لەئۆتۆمبیلەکەتدا زۆر کەمە. لەو کاتەدا لە وێستگەی بەنزینەکە تێدەپەڕیت. ئایا بەنزین وەردەگریت یان چاوەڕوان دەکەیت چونکە بەنزینی وێستگەکەی تر هەرزانترە؟

پێویستە تەلەفون بکەیت بۆ هاوڕێکەت . هەوڵ بدە کاتێکی گونجاو بدۆزیتەوە کاتێک کە هاوڕێکەت لەماڵ بێت و، هێڵی تەلەفونەکە سەرقاڵ نەبێت.

دەتەوێت لەشارێکی نامۆدا بەدوای چێشتخانەیەکی باشدا بگەڕێیت، پلان دادەنێیت بۆ ئەوەی پێش ماوەیەکی درێژ مۆڵەتێك وەربگریت، تۆ کاتێکی گونجاو هەڵدەبژێریت کاتێك کەوا کەش لەباشترین حاڵەتەکانیدا بێت. پێشبینی پەیوەندیەکی تەلەفونی دەکەیت لەلایەن هاوڕێیەکتەوە، بەڵام ناچاریت دوای ماوەیەکی کورت لەماڵ بچیتە دەرەوە، هەوڵ بدە وا لەهاوڕێکەت بکەیت پێش ئەوەی بڕۆیتە دەرەوە پەیوەندیت پێوە بکات.

کاتێك کە حاڵەتێکی گونجاو هەڵدەبژێریت بۆ تاقیکردنەوە، تۆ بەسروشتی حاڵ دەتەوێت، دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت دابڕیت و، ئەو هەڵە هەڵبژێریت کە بڕیارو دانایت دەستەوسانە لەوەی یارمەتیت بدات. لە سوپەرمارکێتەکەدا کە دوو سندوقی دانی پارەی تێدایە، تۆ دەرکپێکردنت

تاقی ناکەینەوە کاتێك دەبینیت کە ریزێکی درێژ لەخەڵك لەلایەك وەستاون، لەلای سندوقەکەی تریش تەنها گەنجێك وەستاوە و تەنها کیسێك لەجلوبەرگی پێیە یان کاتێك دەزانیت، کە یەکێك لەکارمەندانی سندوقەکە لێهاتوو کارامەترە لەکارمەندەکەی تر.

لێرەدا چارەسەرەکە زۆر ئاسانە بەڵام دەتوانیت خۆت تاقی بکەیتەوە کاتێك لای یەکێك لەسندوقەکاندا سێ کەس وەستاون کەوا برێکی کەم شتیان کڕیوە، ئەمە لەکاتێکدا لای سندوقەکەی تر تەنها کەسێك وەستاوە بەڵام برێکی زۆر شمەکی کڕیوە، وێڕای بڕی زۆری شمەکەکانیشی، رەنگە هەندێك فاکتەری تر هەبن، بۆ نمونە، ئەم کەسە ئەو پارانەی پێیەتی پێویستیان بەوەیە ووردیان بکەیتەوە هتد.

هەر تەنها بەوەی کە ببینیت تۆ لەرەوشێکی تاقیکردنەوەی گونجاودایت، هەوڵ بدە بڕیاری لوژیکیانەی خۆت بەتەواوەتی دووربخەرەوە. تۆزێك بحەوێرەوە، پاشان پرسیارێك ئاراستەی خۆت بکە– چاوەڕوان بکە تا بیرۆکەی وەڵامەکە دەردەکەوێت، یان ئاماژەکە.

دووبارەی دەکەمەوە: بیرت نەچێت، تێبینیەکانت لەبارەی تاقیکردنەوەکانتەوە تۆمار بکە.

ئەوە بکە ئیدی سەرکەوتوو بوویت یان نا. مەهێڵە هەوڵە شکستخواردووەکانت لە ئیرادەت کەم بکەنەوە: هەڵبەتە ناتوانیت پێش بینی ئەوە بکەیت کە هەر لەسەرەتاوە تۆ بتوانیت سەرکەتوو بیت. تێبینیە تۆمارکراوەکانت دواتر سەرنج راکێش دەبێت بۆت، چونکە ئەوەت پێ دەڵێت کەئایا تۆ هیچ هەنگاوێکت هاویشتووە لەتاقیکردنەوەکانتدا.

دەبێت لێرەدا ئامۆژگارییەکی گرنگت بۆ دووبارە بکەمەوە، کاتێك کەلەچاوەڕوانی ئنتیباعەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادبەدەرتدا دەبیت، دەبێت تەواو لەحاڵەتێکی ئامادە باش و راماودابیت، چ بەجەستەو چ بە فیکر پێویستە لەحاڵەتێکی عەقڵی لەسەرخۆو ئامادەباشدا بیت بۆ پێشوازیکردن لە وەڵامەکە.

لەزۆربـەی جارەکانـدا دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەر لەعەقڵتـدا لەشێوەی یـەکێك لـە لەگەڵژیانەکانـدا کـە لەهاوشـێوەی " یادکەوتنـەوەدا" دەبێت. بەهەمانشێوە دەتوانیـت بـەئارامی چاوەڕوانی بکـەیت لەهەوڵـەکانی زانینی مەعریفە ئایندەییەکاندا وەك ئەوەی ئەو ڕووداوانەت بیربکەوێتـەوە کـە لەئایندەدا ڕوو دەدات. (ئەم داڕشتنە دژیەکیشە سیفەتی جیاکەرەوە دەبێت بـۆ لەگەڵـژیانێکی- دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەر " Asw-Erlebnis".

لێرەدا سوودبەخش دەبێت ئاماژە بکەین بۆ لایەنێکی دەروونیی گرنگ تر لە قەناعەتە ئاینەیەکان. ئەو مرۆڤەی کە ڕوو دەکاتە خوا بۆ بەدیهاتنی هیوایـەك لـەهیواکان هەسـت بـەوە دەکـات کـە زۆر بـچووکە لەبـەردەم بەدیهێنـەرە مەزنەکەیدا کەلەسەریەوەیە بـەوەش وا دەکـات سـەرکەوتنەکە ئەگـەری زیاتر بێت.

لەمیانـەی قـسەکانماندا ئاماژەمـان بـەئامادەکردنی ڕۆحـەکان کـرد بەشێوەیەکی جادوویی، ڕۆڵـی هەنـدێك لـە دروشمـەکان لەچالاککردنی هێـزە هەستییە لەڕادەبـەدەرەکان. سـروتە ئاینیـەکانیش ئەفـسونێك لـەخۆدەگرن گەورەتر لەوەی کە زۆرێك لەئێمـە دەتوانێت نزیکی بکاتـەوە. هـەتا هـەندێك دروشمـی ئاسـان وەك بەرزکردنـەوەی دەسـتەکان بـۆ پاڕانـەوە دەکرێـت بەکاربهێنرێت و ببێتـە میکانیزمـێك بـۆ بەئاگاهێنانـەوە، هـەتا عـەقڵی ئـەو کەسەی هەڵدەستێت بەپاڕانەوەکـە والیّ بکـات لەحاڵـەتێکی گونجـاودا بێـت بەوەش دەرکەوتنی هێزە هەستییە لەڕادەبەدەرکان ئاسانتر دەردەکەون.

لەحاڵـەتی نوێـژدا، مەترسی هەڵـەی مەرجـدار بـە psi کەبـەهۆی حاڵـەتی دەروونی ناگونجاوەوە دروست دەبێت زۆر کەم دەبێت.

لەڕوانگـەی ئـەم فاکتـەرە دەرونیانەشـەوە، بەسـوود دەبێـت بۆمـان بـۆ بەرەپێـدانی دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەر سـروتێکی هەمیـشەیی لەمەشقە فیکرییەکان دروست بکەین.

ئەم سروتەش هەمیشە کاریگەری دەبێت لەسەر عەقڵی ناوەوەت، شـێوانی

سروتەکەش گرنگ نیە بەمەرجێك بالآو بەهرە بەخش بێت و ، متمانەت بۆ دروست بکات و وات لێبکات دەروونت شادو گوشاد بکات.

بەنسبەت کەسی یۆگاکاریشەوە، رەنگە وەرگرتنی شێوەیەکی یۆگایی پێویست بێت، بەلأم رەنگە وات پێ باش بێت کە مۆمێك دابگیرسێنیت، یان بوخورێك دابگیرسێنێت لەپێناو خولقاندنی کەشێکی ئاهەنگانامێزی تایبەتدا.

ئەنجامدانی کۆمەڵێك مەشقی تایبەتیش لەهەمان شوێنێکی مالداو بەشێوەیەکی بەردەوام و دووبارە کاریگەرییەکی باشی دەبێت، بەتایبەتی کاتێك کە شوێنەکە بەتەنها تەرخان دەکرێت بۆ ئەنجامدانی ئەو مەشقە. هەروەها هەلبژاردنی کاتێکی گونجاو کەهەموو رۆژێك لەوکاتەدا ئەو مەشقە ئەنجام بدرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە ئەوەمان لەیاد نەچێت کە ئەم مەسەلانە وەك پێویست گرنگ نین بۆ سەرکەوتن، بەپێچەوانەی ئەوەوە، کاتێك کە زیادەرۆیی دەکەین لەرۆڵەکەیدا، ئەوا دوورمان دەخاتەوەو دەبێتە بارقورسییەك بەسەرمانەوە، بۆیە دەبێت وا سەیریان بکەین تەنها وەك هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ گەیشتن بەحاڵەتێکی دەروونیی دروست و بەس.

حاڵەتێکی دەرونیی دروست

ئەم حاڵەتە مەرجی سەرەکی و سەرەتاو کۆتایی پێکدێنێت بۆ سەرکەوتنی کاریگەریی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر. حاڵەتە دەرونیە گۆڕاوەکان بەوپەڕی ڕوونیەوە کار لە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر دەکەن. تۆش یەکێکی لەهۆکارەکان لە ناجێگیربونیدا، چونکە میزاجی ئێمە بە بەردەوامیی دەگۆڕێت– لەرۆژێکەوە بۆ رۆژێکی تر، لەکاتژمێرێکەوە بۆ یەکێکی تر، هەندێ جاریش لەخولەکێکەوە بۆ خولەکێکی تر.

بەشێوەیەکی گشتیی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر لەلایەن ئەو فاکتەرە دەرونیانەوە پشتگیریی دەکرێت کە بەشداری دەکەن لە چالاکییەکی دەستەمۆو کاریگەردا. دەتوانین پێناسەی رەوشە گونجاوەکانیش بکەین

وەك: ئاناما‌دەیی ململانێکان، حاڵەتی میزاجی نایاب، گوشادی رۆحی، گەشبینی، کەشی کراوەو دڵگیرو.. هتد.

رەنگیشە زیاتر سودی هەبێت بۆ مەبەستەکانمان، ئەگەر لیستێك ئامادە بکەین سەبارەت بەو رەوشانەی کە زیان دەگەیەنن بەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر کە دەکرێت خۆمانیان لێ لابدەین لەوانەش: خەمۆکی، تێکشکان، ماندویی، ترس، بێزاریی، کەنەفتەیی، ململانێ ناوخۆییەکان، پەشۆکانی دەرونیی، خەم ، هەڵوێستی سلبیانە ئیدی هەر جۆرێك بێت ..هتد.

بەداخەوە، لەتوانامانـدا نیـە، زۆرجار، هەر کاتێك بمانەوێت وا لـە خۆمان بکەین کە لەرەوشێکی دەرونیی دروستدا بین، بەڵام زانینی رەوش و بارەکان زۆر یارمەتیمان دەدات لـەوەدا کـە هـیچ نـەبێت لـەو کاتانـەدا دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرمان چالاك نەکەین.

بەوشێوەیە دەتوانیت رێسایەکی سادە هەڵێنجێنیت، هەرگیز هەوڵ مەدە دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەرت چالاك بکەیت کاتێك هەست دەکەیت کەتۆ لەحاڵەتێکی دەرونیی دروستدا نیت، پێویستە بەهیچ شێوەیەك خۆت ناچار نەکەیت کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرت بەکاربهێنیت کاتێك کە هەست دەکەیت خەمۆك و بێزاریت، ماندویت، نیگەرانیت، یان لەهەر حاڵەتێکی تری لەمشێوەیەدا، نابێت سەرکەوتن بۆ خۆت دابنێیت، بەڵکو بەپێچەوانەوە، دەکرێت پێشبینی دەرئەنجامی باشتر بکەیت کاتێك کەلەحاڵەتێکی دەرونیی گەشبینانەو دڵخۆشدا دەبیت.

ئەم رێنموماییانەش کە هێنامانەوە بۆ ئەوانەیە کە تازە دەستپێکردوون، دەبینین پێویستە لەسەرمان هەندێك زانیاریش بۆ پێشکەوتووان زیاد بکەین. کاتێك کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر پێشدەکەوێت، تۆ بەدەستکەوتی سەرکەوتووی پچرپچر رازی نابیت، بەڵکو هەوڵ دەدەیت زاڵ بیت بەسەر دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا بەشێوەیەکی متمانەپێکراوتر. تۆ دەتەوێت بەکاری بهێنیت بەوپێیەی کە توانایەکە دەتوانیت لەهەڵوێستی جۆراوجۆرداو بە بەردەوامی بەکاری بهێنیت.

بەهۆی ئالۆزبوونی ئەو ئەرکانەوە کە دەمانەوێت چارەسەریان بکەین لەرێگەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرەوە، ئێستا پێویستە لەسەرت، هەرچۆنێك بێت، بیر لەحەقیقەت بکەیتەوە، کە مەرج نیە هەموو ئەو زانیاریيانەی کەهاتوون بۆت بتوانیت لەسەدا سەد پشتیان پێببەستیت هەرچەندە وا لەمێشکیشت بکەیت کەبەتاڵ بێت و، هەموو بیرۆکەکان لەخۆت دووربخەیتەوە، ئەوا لەم حاڵەتەشدا هەر ئەگەری ئەوەی هەیە، دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرت تووشی شێوان بێت بەهۆی کاریگەریەکانی کەسێتیت یان (دەروونت). ئەمەش وەك هەر هەڵەیەك وایە کەرەنگە رووبەڕوی هەریەکێك لەهەستە تەقلیدیەکانت ببێتەوە، بۆیە پێویستە لەسەرت فێر ببیت کە چۆن خۆت لەو هەلانە لادەدەیت. لە پاشکۆی أ سەرچاوەکانی ئەو هەڵە سەرەکیانە دەبینیتەوە لەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا، هەروەها کۆمەڵێك رێنومایی تری یارمەتیدەری تێدایە.

راستە ئەم رێنومایيانە ئامادەکراوە بۆ پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بەخەواندنی موگناتیسی، لەگەڵ ئەوەشدا، دەکرێت هەروەها جێبەجێ بکرێت کاتێك کە وا بەباشتر دەزانیت مومارەسەی راهێنانی خودیش بکەیت.

متمانەکردن بەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر قورستر و زەحمەتر دەبێت لەپەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا رەنگیشە بەشێوەیەکی پلەبەندی و بەدرێژایی ژیانت کەمبوونەوەی ئەو هەلانە کەمتر بێتەوەو ئەزمونی باشتر پەیدا بکەیت (ئەمەش شتێکی نامۆ نیە. پێویستە لەسەر شارەزایان لەم بوارەدا بەردەوام بن لەفێربوون، چونکە بواری تایبەتمەندییەکەیان لەفراوانبونێکی بەردەوامدایە، وێڕای کەڵەکەبوونی زانیاری نوێش. ئەمەش بەهەمانشێوە بەسەر پزیشکان و ئەندازیاراندا جێبەجێ دەبێت کە تەکنیکی نوێ دادەهێنن، یان بەنسبەت ئەو پیشەگەرانەوە کە لەگەڵ ئەزمون وەرگرتن لەئیشە کۆنەکەیاندا فێری ئیشی نوێش دەبن.

وەك فێربوونی زمانێكی بیانیه

ئێمه تەنها فێری دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر نابین وەك بەهرەیەكی نوێ كه شایانی جێبەجێكردن بێـت لەسـەر ئاستی جیهانـدا، بـەڵكو هاوكات كارامەییـەكی نـوێ فێـردەبین بـۆ بەئەنجامگەیانـدنی ئەركگـەلێكی تایبـەتی پەیوەندیدار بەیەكەوە.

ئەگـەر حاڵـەتێكی نـوێش هاتەكایـەوە ئـەوا چارەسـەركردنی ئەركگـەلێكی جۆراوجۆر دەخوازرێت، رەنگە ناچاربیت فێـری سـازاندنەوەی دەركپێكردنی هەستیی لەرادەبەدرت بیت لەگەڵ رەوشە نوێكاندا.

دەكرێـت ئـەم پرۆسـەیەش بـەراوورد بكـەین لەگـەڵ فێربـوونی زمانـە بیانییەكانـدا: تـۆ فێـری (بـەهرەی) گـشتی نابیـت بـۆ قـسەكردن بـە زمانـە بیانیەكان، بەڵكو فێری زمانی فەرەنسی و، روسی و، ئیتـالی ..هتـد دەبیـت (ئەو زمانەی كه فێری دەبیت یارمەتیت دەدات لەفێربوونی زمانەكانی تردا).

یـان دەكرێـت بـەراوردی بكـەین بـەفێربوونی نوسـین بـەكیبۆرد چـۆن ئـەو كەسەی كه فێری تایپ بووە دەتوانێت بەشێوەیەكی شارەزیانەو خێراتر شـت بنوسێت، بەڵام هاوكات پێویستە لەسـەری فێـری ئـەو دەسـتەواژە تایبەتیانـە بێت كه پێویستی پێیەتی، بۆ نمونە، جگە لە كارامەیی دەستی كەسێك كـە خۆی پزیشكە باشتر و شارازایانەتر كیبـۆرد بـەكاردەهێنێت لەنوسـینی زاراوە پزیشكی و زانـستیەكاندا، رەنگیـشە كەسـێكی یاسـایی زیـاتر لێهـاتوو بێـت لەنوسینی زاراوە یاساییەكاندا، هەریەكەو بەپێی بواری تایبەتمەندییان.

لەمیانـەی كاروانـە درێژەكەشـدا بـۆ باشـتركردنی دەكپێكردنـی هەسـتیی لەرادەبەدەر هەڵدەستیت بەگەڕان بـەدوای ئـەو رێوشـیوێنانەدا كـە یارمـەتیت دەدەن لەجیاكردنەوە لەنێوان هەڵەكان و دەركپێكردنـە راستەكاندا. ئەمـەش نایەتە دی تەنها دوای پەیداكردنی لێهاتوویی و ئەزمونێكی درێژ نـەبێت كاتێـك كە بـە بـەردەوامی دەركپێكردنـی هەسـتیی لەرادەبـەدەرت بـەكاردەهێنیت، لەئاینـدەدا هـەوڵی چارەسـەكردنی هەڵـەكانت دەدەیـت. چارەسـەری ئـەم بابەتەش لە پاشكۆی (أ) دا بەشێوەیەكی درێژ دەكەین.

رێگەم پێبدەن لێرەدا باس لە دژیەکیەکی دیار بکەم کەرەنگە رێکەوتی بکەن:

لەپێناو دەستخستنی ئنتیباعاتەکانی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەردا Asw- Impressionen- پێویستە مرۆڤ بگاتە حالەتی بەتالبونەوەی عەقلی، چونکە هەموو بیرکردنەوەیەکی لۆژیکی پرۆسەکە دەشلەژێنێت و ئالۆزی دەکات.

حالەتێکی ئاگایی وەك ئەمەش رێگە بە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر نادات هەستێت بەئەرکی خۆی، بۆ زەفەربردنیش بەم دەرکپێکردنە پێویستە بیرکردنەوەکانت سەرکوت و کۆت بکەیت، لەراستیشدا ئەمە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئاگاییت و، دەتوانیت خۆت لەهەلەکان لابدەیت بەئاسانی. بەهۆی ئەم دژیەکیشەوە لەقۆناغی راهێنان و مەشقپێکردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری پێشکەوتوودا پێویستە فێری ئەوە ببیت کە لەکاتی چاوەروانیکردنی هاتنی ئینتیباعاتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا بیرکردنەوە عەقلی و لۆژیکیەکانت وەلاوە بنێیت.

تۆ لەحالەتی هەلایژان و خاوبوونەوەیەکی (قولتردا) ئنتیباعاتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرت دەست دەکەوێت، هەستە و کاتێك تۆ لەحالەتی ئاگاییەکی بەرزدایت، ئەو زانیاریانەت هەلبسەنگێنە کە بەدەستت هێناوە، ئەگەر زانیت پێویستە چەختلێکردنەوەیەکی زیاترت دەست بکەوێت، بگەرێرەوە بۆ حالەتی هەلایژانێکی (قولتر)...

بیر لەمە خوارەوە بکەرەوە:

دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بەچەندین شێوە روو دەدات، لەتوانادایە بەشێوەی وێنەیەکی بینراو لەگەلژیان لەگەلیدا دروست بێت، کە هەمیشە ئەم شێوازە ئارەزووکراوە، چونکە لەگەلژیانی بینینی وا دەکات ئامێری وەرگرمان بۆ زانیارییەکان زیاتر چالاك بێت. ئەمە لەکاتێکدا هەساتەکانی دیکەش، هەتا وەلامدانەوەیەکی جولەیی هەروەها کاریگەری دەبێت، لەم حالەتی دوایشدا دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر رەفتارت

نارەستە دەکات. لەجارەکانی تردا لەگەڵ ژیانی دەرکپێکردنی هەستی لەرادەبەدەر بەشێوەیەکی هێمایی ڕوودەدات، پێویستیش دەبێت لەسەرمان فێری ئەوە ببین کە چۆن راڤەی هێماکان بەشێوەیەکی دروست بکەین. ئەم هێمایانە راڤەی جیاوازیان هەیە بەجیاوازی کەسەکان. ئەو راڤانەش پشت بە بونیادی ناوخۆیی عەقڵمان دەبەستێت، هەروەها بە یادەوەرییەکانمان. زۆرجاریش خودی هێماکان مانای جۆراوجۆریان هەیە ئەویش بەپێی جۆراوجۆری کەسەکان.

ڕەنگە بینینی مۆم مانای مردن بگەیەنێت (بەنسبەت کەسانێکەوە کە بەشداریان کردووە لە مەراسیمی ناشتنی تەرمێکدا کە تێیدا مۆمی هەلگرتووە) یان ئاهەنگی لەدایك بوون (لای تاکەکانی خێزان کە پێش ماوەیەکی کورت ئاهەنگی لەدایك بوونیان بە کێك و مۆم گێڕاوە).

ئامرازی یاریدەدەر بۆ چالاککردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر

پێش ئەوەی کۆتایی بەم بەشە بهێنین، لەوانەیە تۆ بتەوێت گوێت لەشتێك بێت لەشێوەکانی دیکە بۆ چالاککردنی — دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر– " Asw-Aktivierung " تائێستا لەزانیارییەکانماندا زیاتر پشتمان بەستووە بەلەگەڵژیانە خودییەکان، هەروەها بە هەندێك دەنگ یان بیرۆکەکان کە دێتە ناو بیرکردنەوەمانەوە. داناییشە، بەسروشتی حاڵ، هەوڵ بدەین زانیاریی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر"Asw-Informationen"مان دەست بکەوێت بەشێوەی لەگەڵژیانێکی شعوریی بەشێوەیەك کە بکرێت بەهێزبکرێت و بەشێوەیەکی باشتر سوودی لێببینرێت. وەك ئەوەیش لەسەرەوە باسکرا، ئەوا وێنەی بینراویی بەسیفەتی ئەوەی سەرچاوەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بێت بەشێوەیەکی تایبەتی زیاتر پەسەندکراوە، چونکە لەتوانایدایە زانیاریی دەوڵەمەندتر پێشکەش بکات. ئەمە لەکاتێکدا هەندێك کەس هەن کە پەنا دەبەنە بەر هەندێك ئامرازی یاریدەدەری تر و، هەندێك جاریش تاڕادەیەك نامۆ، هەمووشیان شیاون بۆ پاڵدان و هاندان و چالاککردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر.

هەندێك کەس تۆپێکی بلوریی بەکار دەهێنن بەوپێیەی ئامرازێکی تەرکیزکردنی سادەیە لەپێناو

پەیداکردنی وێنەیەکی بلورییدا، ڕەنگە کاتێك دەڕوانیت بۆ تۆپەکە زانیاریی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری لەخۆی گرتبێت و دەکرێت هەندێك جار لەڕێگەی بەکارهێنانی ئەم ئامرازەوە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر چالاك بکرێت.

بەڵام وادیارە بەکارهێنانی تۆپی بلوریی، یان هەر ئامرازێکی تری

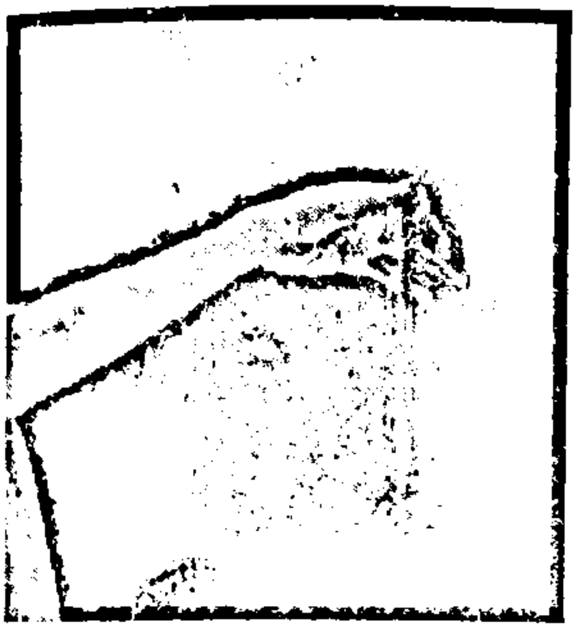
- تەرکیزی هاوشێوەی ئەمە هەندێك لایەنی سلبی هەبێت زیاتر لەوەی کە

باوەڕ ڕاهاتوویت لەسەری. ئەم هێمایانە لەبنچینەدا لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازدەبن. لەبەرئەوە زۆر زەحمەتە بتوانرێت بەشێوەیەکی ڕاست و دروست ڕاڤە بکرێن.

لەکاتێکدا هەندێك کەس دەگەڕێت بەدوای ئنتیباعاتی- دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا لەوێنەیەکی بینراودا، هەندێکی دیکە ئەوە بە باش دەزانن کە بەشێوەی وەڵامدانەوەیەکی جوڵەیی وەڵامیان دەست بکەوێت. بۆ نمونە، کاتێك پرسیارێك لەبیرکردنەوەتدا ئاراستە دەکەیت، کامە ڕێڕەوی خێراترە بۆ تۆ بۆ ئەوەی پێیدا تێپەڕیت، دەبینیت دەستەکانت دەجوڵێن و بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی سوکانی ئۆتۆمبیلەکە دەسوڕێنن و ڕێبینیت دەکەن بەرەو ڕێگە خێراکە، بێ ئەوەی ئەمە هیچ هەستێکی ئاگایانەی لەگەڵدا بێت.

کاتێکیش دەتەوێت دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەکاربهێنیت بۆ جیاکردنەوە لەنێوان دوو ئەگەردا (ئایا منداڵە لەدایك بووەکە کوڕە یان کچ؟ یان ئایا بڕیارەکەم دروستە یان هەڵەیە؟).. هتد.. دەکرێت بۆ ئەمەش پەنابەرینە بەر ئامرازێکی زۆر سادە کەئەویش: بەندۆڵە.

(بەندۆڵ بریتیە لە پەتێك کە شتێکی کانزایی پێدا هەڵواسرابێت) پێش ئەوەی بەندۆڵەکە بەکاربهێنیت، بۆ هەر چوار جوڵەی ئاراستەی بەندۆڵەکە پرسیارێك بخەرە مێشکی خۆتەوە کە هەر ئاراستەیەك بەندۆڵەکە بۆ لای دەجولێت گوزارشت لەوەلامی یەکێك لەپرسیارەکان بکات، بۆ نمونە، پرسیارەکە با ئەوەبێت ئایا لەتاقیکردنەوەکاندا دەردەچم؟ ئەگەر بەندۆڵەکە بۆ لای ڕاست جولا واتە دەردەچم، ئەگەر بۆ لای چەپ جولا واتە دەرناچم، ئەگەر بۆ پێشەوە جولا واتە ئیکمال دەبم، ئەگەر بۆ لای دواوە جولا واتە بە خەلاتی وانەیەك دەردەچم ئینجا ئەو کاتە بەندۆڵەکە بەر بدەرەوەو هەوڵ بدە مێشکت بەتاڵ بکەیتەوەو چاوەڕوانی وەلامی پرسیارەکانت بکەیت لەڕێگەی جولانی ئاراستەی بەندۆڵەکەوە:



مادام تۆ بایەخ بەم جۆرە میکانیزمە دەدەیت بۆ وەرگرتنی ئینتیباعاتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر، ئەوا دەکرێت چەندین ڕێگەی تر تاقی بکەیتەوە، بۆ نمونە، دەتوانیت قەڵەمێکی رەصاص بگریت بەدەستەوەو کاغەزێکی سپی لەبەردەستدا دابنێت و هەوڵ بدە تەواوی ئاگاییت فەرامۆش بکە، هەروەها ئەو ژینگەیەش کەتێیدا نیشتەجێ بویت، با مێشکت ساف بێت و خەیاڵت ئاسودە بێت دەتوانیت لەبری یەك کاغەزیش بەستەیەك کاغەز بەکار بهێنیت چونکە بەمشێوەیە دەتوانیت بەپێی پێویست کاغەز بەکاربهێنیت، قەڵەمەکە بخەرە نێوان تەنها دوو پەنجەتەوەو ڕوو بەکاغەزەکە بەشێوەیەکی لار هەروەك ئەوەی کە لەکاتی ئاساییدا دەتەوێت شت بنوسیت، قەڵەمەکە لەسەرەتای لاپەڕەکەتەوە دابنێ، هەوڵ مەدە بەهیچ شێوەیەك ئاگایت بەکاربهێنیت، پشت بەهیچ زانیارییەکی ناو مێشکت مەبەستە، بەڵکو تەنها ڕابمێنەو چاوەڕوانی بکە بۆ ئەوەی وەڵامی ئەو پرسیارەی کە دەتەوێت لەڕێگەی جوڵەی قەڵەمەکەت و نوسینەکەیەوە بزانیت، هیچ مەکە جگە لەچاوەڕوانی، هەوڵ بدە لەگەڵژیانێك دروست بکە لەگەڵ ئەو شتانەی بەجۆرێك لەجۆرەکان پەیوەندییان هەیە بەو پرسیارەوە، ئینجا چاوەڕوانی بکە تا ئەو کاتەی قەڵەمەکەت دەکەوێتە جوڵە، زۆربەی جار وا دەبێت کە تەواوی دەست و قوڵت لەگەڵیدا دەجوڵێت و شێوەی نوسینەکەت تێکەڵ و پێکەڵ دەست پێدەکات، بەڵام ئەوە گرنگ نیە، چونکە هەر دەستکردن بەجوڵانی قەڵەمەکە بۆ تۆ زۆر شت دەگەیەنێت و دواتر

وەڵامەکە مەفهوم تر دەبێت، ئەگەر هەر چاوەڕوانیت کردو قەڵەمەکە نەجولا، ئەوا دەتوانیت تۆزێك وەك یارمەتی دانێك جولەیەك بەقەڵەمەکەت بکەیت و دیسان چاوەڕوانی بکەیتەوە، یان شتێك بنوسیت، بۆ نمونە ناوێك کە پەیوەندی هەیە بەپرسیارەکەوە یان کێشانی هەندێك شێوەی ئەندازەیی و، بەوشێوەیە دەکرێت لەرێگەی بەکارهێنانی ئامرازی دەستەوە ئنتیباعاتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرت دەست بکەوێت (هەروەها لەرێگەی بەکارهێنانی کیبۆردی کۆمپیوتەرەکەتەوە).

هاوکات دەکرێت پشت بەهەندێك شێوازی کۆنیش ببەسترێت بۆ وەرگرتنی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر، ئەویش لەرێگەی دەستدان لە شتێکەوە کە پەیوەندی هەیە بەپرسیارەکەتەوە بۆ نمونە دەستدان لەشتێك بۆ ئەوەی بتوانیت رابردووی ئەو شتە بخوێنیتەوەو بزانیت ئەو شتە چیەو لەکوێوە هاتووە، بۆ نمونە، داوا لە هاورێیەکت بکە شتێکت پێبدا، وەك وێنەیەکی فۆتۆگرافی، یان پارچەیەك لەقوماش کە جلی کەسێك بووە، یان تاڵی قژی کەسێك، هەوڵ بدە دەست لەو شتە بدەیت و مێشکت بەتاڵ بکەیتەوەو تێرامێنە لەناوەوەی خۆتدا بێ ئەوەی پشت بەئاگایی و بیرکردنەوەی عەقڵیت ببەستیت، چاوەڕوانبە تا ئەو کاتەی کە ئینتیباعێکت پێدەگا سەبارەت بە مێژووی ئەو شتەو باکگراوەندەکانی، یان داوا لەهاورێیەکت بکە بیر لەکەسێك بکاتەوە کە پەیوەندی هەیە بەپرسیارەکەوە پاشان تۆش هەوڵ بدە لەرێگەی خوێندنەوەی بیرۆکەکانی ئەوەوە ئنتیباعاتەکانت سەبارەت بەو کەسە کە هاورێکەت بیری لێدەکاتەوە بیزانیت.

تاقیکردنەوەیەکی دیکەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر هەیە پێی دەوترێت خوێندنەوە بە پەنجەکان "Fingerlesen" (هەروەها پێی دەوترێت " بینین بە پێست" یان " بینین بەبێ چاو" لێرەدا مەسەلەکە پەیوەستە بەتوانایەکی بێ هاوتا لەسەر جیاکردنەوەی

وەلامەکە مەفهوم تر دەبێت، ئەگەر هەر چاوەڕوانیت کردو قەڵەمەکە نەجولا، ئەوا دەتوانیت تۆزێک وەک یارمەتی دانێک جوڵەیەک بەقەڵەمەکەت بکەیت و دیسان چاوەڕوانی بکەیتەوە، یان شتێک بنوسیت، بۆ نمونە ناوێک کە پەیوەندی هەیە بەپرسیارەکەوە یان کێشانی هەندێك شێوەی ئەندازەیی و، بەوشێوەیە دەکرێت لەرێگەی بەکارهێنانی ئامرازی دەستەوە ئنتیباعاتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرت دەست بکەوێت (هەروەها لەرێگەی بەکارهێنانی کیبۆردی کۆمپیوتەرەکەتەوە).

هاوکات دەکرێت پشت بەهەندێك شێوازی کۆنیش ببەسترێت بۆ وەرگرتنی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر، ئەویش لەرێگەی دەستدان لە شتێکەوە کە پەیوەندی هەیە بەپرسیارەکەتەوە بۆ نمونە دەستدان لەشتێك بۆ ئەوەی بتوانیت رابردووی ئەو شتە بخوێنیتەوەو بزانیت ئەو شتە چیەو لەکوێوە هاتووە، بۆ نمونە، داوا لە هاورێیەکت بکە شتێکت پێبدا، وەك وێنەیەکی فۆتۆگرافی، یان پارچەیەك لەقوماش کە جلی کەسێك بووە، یان تاڵی قژی کەسێك، هەوڵ بدە دەست لەو شتە بدەیت و مێشکت بەتاڵ بکەیتەوەو تێرامێنە لەناوەوەی خۆتدا بێ ئەوەی پشت بەئاگایی و بیرکردنەوەی عەقڵیت ببەستیت، چاوەڕوانبە تا ئەو کاتەی کە ئینتیباعێکت پێدەگا سەبارەت بە مێژووی ئەو شتەو باکگراوەندەکانی، یان داوا لەهاورێیەکت بکە بیر لەکەسێك بکاتەوە کە پەیوەندی هەیە بەپرسیارەکەوە پاشان تۆش هەوڵ بدە لەرێگەی خوێندنەوەی بیرۆکەکانی ئەوەوە ئنتیباعاتەکانت سەبارەت بەو کەسە کە هاورێکەت بیری لێدەکاتەوە بیزانیت.

تاقیکردنەوەیەکی دیکەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر هەیە پێی دەوترێت خوێندنەوە بە پەنجەکان "Fingerlesen" (هەروەها پێی دەوترێت " بینین بە پێست" یان " بینین بەبێ چاو" لێرەدا مەسەلەکە پەیوەستە بەتوانایەکی بێ هاوتا لەسەر جیاکردنەوەی

ڕەنگـەکان یـان هـەتا پیتـە چـاپییەکان بـەبێ بینیـان و، لەڕێگـەی هەستەکانی تایبەت بە سەری قامەکانەوە یان پەنجەکانەوە.

چـەندین بەڵگـەیش هەیـە ئـەوە دەسـەلمێنن کـە ئـەم مەسـەلانەش لـە تواناکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرن.

زانیاریـیـــە تایبەتیـــەکان بـــە ڕەنگـــی شـــتەکە بـــە کاریگـــەری بەریەککەوتنەکان بەرجەستە دەبن.

تێڕامێنـە، بـەچ ئاسانیەك دەتوانیـت هەسـت بـەزبری بکـەیت بـەهۆی بەریکـەوتنی سـەرپەنجەی دەسـتەکانتەوە، وەك ئـەو نابینایانـەی کـە دەتـــوانن لەڕێگـــەی پەنجەکانیانـــەوە پیتـــە زبرەکـــان بخوێننـــەوە، لەهەوڵـــەکانی دەرکپێکردنـــی هەســـتیی لەڕادەبەدەریـــشدا، پێویـــستە لەسـەرت کـە دەسـتە بـەوە بکـەیت کـە بتوانیـت لەڕێگـەی سـەری پەنجەکانتەوە بـەبێ ئـەوەی چاوەکانت بەکاربهێنیت بتوانیـت پانتاییـە سپیەکانی سەر کاغەزێك لەپانتاییە ڕەشـەکان یـان ئـەو پانتاییانـەی کـە نوسین و ڕەنگیان تێدا بەکارهێنراوە جیا بکەیتەوە لـەو پانتاییانـەی کـە سپی و بەتاڵن. کۆمەڵێك وەرقەی سپی و ڕەش ئامـادە بکـە، بەمـەرجێك ئەو کاغەزانـە تـەنها لـەڕووی ڕەنگەکانیانـەوە لەیـەك جیـاواز بـن، ئیـدی لەڕووی قـەبارەو جۆری کاغەزەکـەوە بـا هـیچ جیاوازییـەك لەنێوانیانـدا نەبێت.

بـەهۆی پارچـە پەڕۆیەکـەوە بەباشـی چـاوەکانت ببەسـتە، بـا هـیچ نەبینیت، دەکرێت هاورێیـەکت یارمـەتیت بـدات لەمـەدا، پاشـان کاغـەزە ڕەنگاو ڕەنگـەکان بهێنـەو لەبەردەمتـدا دایبنـێ، هـەوڵ بـدە یەکـە یەکـە بەهۆی سەری پەنجەکانی دەستەوە دەست بەسەر کاغەزەکاندا بهێنیت و پاشان بە خەملاندنی خۆت ناوی ئەو ڕەنگە بە هاورێکەت بڵێ کەلەسەر کاغەزەکەی بەردەستت نەخشێنراوە، ئینجـا بـا هاوڕێکـەت پێـت بڵێـت ڕاستت کردووە یان هەڵە.

ئیدی بەردەوام بە لەتاقیکردنەوەو خەملاندنی ڕەنگەکانی تری سەری

کاغەزەکانی تریش، وردە وردە هەموو رەنگەکان تاقیی بکەرەوە، بزانە رێژەی ڕاستکردنت چەند بووەو هەڵەکانیشت چەند بوون، پاشان لەم تاقیکردنەوەیە بەردەوام بە بەشێوەیەکی رۆژانەو هەرکاتێك بۆت رەخسا، دەبینیت پاش ماوەیەك رێژەی خەملاندنە ڕاستەکانت زیاتر دەبن و، سەری پەنجەکانی دەستت لەگەڵ ئەو رەنگە جیاوازانەدا ئاشنا دەبن و دەتوانن بە بێ بەکارهێنانی چاو رەنگەکان لەیەك جیابکەنەوە، (ئەمەش لەو بۆچوونەمان نزیك دەکاتەوە کە دەڵێت مرۆڤ بەچاو نابینێت، بەڵکو هەوڵی داوە چاوەکانی بەکاربهێنێت بۆ بینین).

پاش ئەم قۆناغەش ئەگەر سەرکەوتنت بەدەست هێنا، هەوڵ بدە بەریەککەوتنی ڕاستەوخۆی سەری پەنجەکانت بە رەنگەکان فەرامۆش بکەیت و، هەوڵ بدە لەنێوان کاغەزە رەنگراوەکان و پەنجەتدا شتێکی جیاکەرەوە دابنێیت، بۆ نمونە، پارچە کاغەزێکی تر بخەرە سەر کاغەزەکە یان پارچە پەڕۆیەك یان هەر شتێکی تر لەنێوان سەری پەنجەو کاغەزە رەنگاورەنگەکەدا دابنێ و، هەوڵبدە هەست بەرەنگەکە بکەی بێ ئەوەی ڕاستەوخۆیش پەنجەت بەری رووی کاغەزە رەنگکراوەکە بکەوێت.

لەقۆناغی سێیەمیشدا دەکرێت نەك تەنها رەنگێك لەرەنگێکی تریش جیابکەیتەوە بەڵکو دەکرێت هێڵە جیاکەرەوەکانی نێوان رەنگەکان و لاری و رێکی هێڵەکانیش هەست پێبکەیت.

با یەکەمجار هەڵبژاردنەکانت پیتی گەورەی ناونیشانی رۆژنامەیەك بێت، یان رەنگی ئەو وێنانەی کە لە لاپەڕەی یەکەمی رۆژنامەیەکدا بڵاوکراونەتەوە.

پزیشکی دەروونناسی روسی ، A.S.Nowomeiskij، پێشنیاری کردووە گۆرانکارییەکی جێکەرەوە بکرێت بۆ شێوازی خوێندنەوە بە پەنجەکان.

پارچەیەك کاغەزی رەنگاو رەنگ دادەنێین لەبەردەمماندا، پاشان

سەری پەنجەی دەستمان نزیك دەکەینەوە لە ڕووی کاغەزەکە، پێش ئەوەی سەری پەنجەی دەستمان بەر ڕووی کاغەزەکە بکەوێت دەکرێت هەست بە بەربەستێك بکەین کە ئەو بەربەستە بەرگری جوڵەی سەری پەنجەمان دەکەن، وەك ئەوەی بڵێیت فەزای دەرەوەی ڕەنگەکەیە، کاتێك هەست بەو بەربەستە دەکەیت بەهاورێیەکت بڵێ با مەسافەی نێوان سەری پەنجەت و ڕەنگەکە بپێوێت بزانێ چەندە، دیارە دوورو نزیکی ئەو بەربەستە لەسەری پەنجەمانەوە لەڕەنگێکەوە بۆ ڕەنگێکی تر جیاواز دەبێت، پاشان بۆ هەریەك لەڕەنگەکانی تریش ئەو دوورییە بپێوە کە لەو خاڵەوە هەست بە بەربەستەکە دەکەیت، بەوشێوەیە پاش زانینی جیاوازی نێوان دوورییەکان دەتوانیت بەپێی هەریەك لەو دوورییە جیاوازانەش بەتەنها بەنزیکردنەوەی سەری پەنجەت لەڕەنگەکان جۆری ڕەنگەکانیش بزانیت.

مەرج نیە تۆ تەنها پەیوەست بیت بەتەنها جۆرێك لەم تاقیکردنەوانەوە، هەوڵبدە بۆ خۆت ڕێگەیەك هەڵبژێرە کەبەهۆیەوە بتوانیت پەرە بە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرت بدەیت، هەر ڕێگەیەك کە خۆت پێت خۆشە، چونکە ئاسودە بوون و حەزکردن لەشێوازەکە و هەڵبژاردنی لەلایەن خۆتەوە زیاتر یارمەتیت دەدات لەوەی سەرکەوتوو بیت و بتوانیت دەرکپێکردنت چالاکتر بکەیت.

لەکۆتاییدا وەك نمونە چەندین ڕێگە پێشنار دەکەم بۆت کە دەتوانیت لەڕێگەیانەوە پەرە بەدەرکپێکردنەکانت بدەیت لەوانەش:

١-با کەسێك شتێك بخاتە ناو سندوقێکی داخراوەوەو هەوڵ بدە بزانە لەناو سندوقە داخراوەکەدا چی داناوە.

٢- چاوەکانت دابخەو بزانە میلی کاتژمێرەکە لەسەر چەندە بێ ئەوەی سەیری بکەیت بیخەملێنەو پاشان چاوت بکەرەوە بزانە هەڵەت کردووە یان ڕاست، ئەم مەشقە دووبارە بکەرەوە، جار بەجار ئەنجامی باشتری ئیجابیت دەست دەکەوێت.

٣-بەهاورێیەکت بڵێ لەژوەکەی تر وێنەیەك دروست بکات و تۆش لەژورێکی تر بێ ئەوەی ئاگاتان لەیەك بێت هەوڵ بدە لەرێگەی دەرکپێکردنەوە تۆش هەمان ئەو وێنەیە دروست بکەیت کە ئەو دروستی کردووە، بەهەمان شێوە ئەم مەشقەش دووبارە بکەرەوەو پاش چەندین جار وورده وورده هەست دەکەیت باشتر دەتوانیت دەرك بەو بیرکردنەوانە بکەیت کە هاورێکەت بیری لێدەکاتەوە لەکاتی کێشانی وێنەکەیدا.

٤- پێشبینی لەدایك بوونی منداڵێك بکە بۆ ئەوەی بزانە کوڕە یان کچ؟

٥-هەوڵ بدە ناونیشانی سەرەوەی رۆژنامەیەك بزانیت بێ ئەوەی بیخوێنیتەوە.

٦-پێشبینی ریکلامێك بکە کەلەتەلەفزیۆندا بڵاودەکرێتەوە بۆ ئەوەی بزانی ئەو ریکلامە بۆ چییە.

٧-هەوڵ بدە چەند بیرۆکەیەك بنێریت بۆ خێزانەکەت سەبارەت بەو خواردنەی حەز دەکەیت ئەمرۆ بۆت لێبنێت بێ ئەوەی تەلەفونی بۆ بکەیت، یان بەهیچ شێوەیەکی تر پەیوەندیی پێوە بکەیت.

٨-کاتێك کە مۆبایلەکەت جەرەس لێدەدات، هەوڵبدە بزانە بیخەملێنیت کە ئەو پەیوەندییە کێیە، پێش ئەوەی سەیری مۆبایلەکە بکەیت.

من دڵنیام لەوەی کە تۆ خۆت یەکێك لەم رێگایانە یان هەر رێگایەکی تر دەدۆزیتەوە کە پێت خۆشە بۆ ئەوەی کە دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرت پەرە پێ بدەیت، بەڵام ئەوەی کە زۆر گرنگە ئەوەیە کە تۆ لە هەموو حاڵەتەکاندا یا دەفتەرێکی تۆمارکردنی تێبینیەکانت هەبێت بۆ ئەوەی بزانیت رادەی بەرەوپێشچوونەکانت چەندە، زانینی رێژەی سەرکەوتنەکانت و باش بوونی یارمەتی ئەوەت دەدات کە بەردەوامی بین و بە خێرایی وەرس نەبیت و واز نەهێنیت. هەوڵ بدە ئەو هۆکارانە

بزانیت کە دەبنە هۆی شکستەکانت، بۆ نمونە، ئەگەر لەسەرخۆنیت یان دەرونت ئاسایی نیە، لەم کاتەدا هیچ تاقیکردنەوەیەك مەکە، ئەگەر مێشکت سەرقاڵە، تاقیکردنەوەکەت هەڵبگرە بۆ کاتێك کە مێشکت بەتاڵە و بەوشێوەیە دەتوانیت رێژەی هەڵەکانت کەم بکەیتەوە، گرنگ ئەوەیە زوو وەرس نەبیت، کلیلی سەرکەوتنی ئەم تاقیکردنەوانەش ئارامگرتن و پشوو درێژییە ! لەگەڵ هیوای سەرکەوتن و بەختێکی باش.

(٧) تێبینەکان لەسەر جوڵەی دەرونیی کاریگەربوونی هەمان یاساکان

کاریگەربوونی هەمان یاساکان

ئێمە جوڵەی دەروونیی "سایکۆکینیزیا" "PK"مان ناسیوە، بەوپێیەی وەزیفەیەکە هاوبەرامبەری وەزیفەی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر Asw دەوەستێتەوە، سەرەرای ئەو توێژینەوانەش کە کراون و دەرکەوتووە کە ووردی دەرئەنجامەکانی سایکۆکینزیا کەمترن بە بەراوورد بە دەرئەنجامەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر، بەلآم گومانی تێدا نیە، کە خودی یاساکان کە پێی گەیشتووین لەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا بەهەمانشێوە بەسەر جوڵەی دەرونیشدا جێبەجێ دەبێت.

بیرۆکەیەکی چڕو پڕ کە بەشوێنیدا خاوبوونەوەو هەلآیژانێکی زهنی بێت وەکو یەك گرنگە بۆ هەریەك لە چالاککردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر و جوڵەی دەروونیی. لەو کاتەشدا کە بیرۆکەی پرسیارە تیرو چرکە لەدەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی وەلآمەکە، ئەوا کاریگەریی جوڵەی دەروونیی لەرێگەی ئارەزوویەکی زۆرەوە پەیدا دەبێت.

بەسروشتی حاڵ، چەندین هەڵوێست هەیە لەژیانی رۆژانەدا کە تێیاندا جوڵەی دەروونیی یارمەتیمان دەدات بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانمان.

لەبەشەکانی پێشوودا، بەشێوەیەکی سەرەکیی، گفتوگۆی ئەو هەڵوێستانەمان کرد کە تێیدا هەوڵمان داوە بۆ چالاککردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەرمان لەپێناو دەستخستنی وەلآمی پرسیارەکانماندا،

ئـەو وەڵامانـەی کـە زانیـاری یـان ئامۆژگاریمـان پێـدەدات. ئێـستا لەتوانامانداية بیر لەچارەسـەری گرفتـەکان بکەینـەوە لەرێگـەی ویستی کاریگەرییـەکی دیـاریکراوەوە کەلەرێگـەی دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەرادەبەدەرمانەوە دروستی دەکەین.

بـەکارهێنانی جوڵـەی دەروونیـی بـوار لەبەردەممانـدا دەکاتـەوە بـۆ ئاراستەکردنی ئەو رەوشانەی کە هەیە لەژینگەکەماندا بەشێوەیەك کـە بگونجێـت لەگـەڵ پێداویـستییە راسـتەوخۆکانماندا. ئێمـە لەنمونـەی پێشوودا پەنامان برد بۆ دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبـەر کـاتی گـەڕان بـەدوای وێـستگەیەکی ئۆتۆمبیلـدا. ئێـستاش چـالاککردنی جوڵـەی دەروونیـی هـەروەها دەتوانێـت بمانگەیەنێتـە هـەمان مەبەسـت و، و کاریگـەریی دروسـتکردن لەسـەر شـوفێری ئۆتۆمبیلەکـە، بـەوەی کـە ئۆمبیلەکەی بەرێت و شوێنەکەمان بۆ چوڵ بکات لەهەمان ئەو کاتەدا کە ئێمە زۆر پێویستمان بەو شوێنە هەیە بۆ ئـەوەی ئۆتۆمبیلەکـەمانی تێدا رابوەستێنین.

ئـەو رێگایانـەی کـە دەمانگەیـەنن بـۆ گەیـشتن بـەم ئامانجـە زۆرو جۆراوجۆرن. با بەلایەنە تیۆرییە پوختەکە دەست پێبکەین و، لە نمونـە سادەکەماندا بمێنینەوە.

لـەتوانای جوڵـەی دەرونیدایـە بەشـێوەی ناچـارکردنی بەدڵـداهاتنی کاربکات، واتە وا بکات کە شوفێرەکە ناچار بکات و ئەوە بخاتـە دڵیـەوە کە بێتەوە بۆ ناو ئۆتۆمبیلەکەی و شوێنەکە بـەجێ بهێڵێت. یـان رەنگـە کاریگەرییەکە دروست ببێت بەشێوازێکی زیاتر ئاڵۆزتر لەرێگەی یارمـەتی دانـی شـوفێرەکەوە لـەخێراییکردن لەکارەکانیـدا، بەشـێوەیەك کـە لـەو ساتەوەختەدا بگەڕێتەوە کە ئێمە تێیدا پێویستمان بە شوێنەکەی هەیە.

یـان دەکرێـت لەهەمانکاتـدا هـەردوو توانـای دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەرادەبەدەرو جوڵەی دەرونیش بەکار بهێنین، بەشـێوەیەك کەلەرێگـەی ئـەم دەرکپێکردنـەوە دەتـوانین ئـەو شـوفێرە بناسـین کـە دەتـوانین

بیجولێنین بۆ ئەوەی بەکەمترین کۆششێك کە بیدەین شوێنەکە بەجێ بهێڵێت بەکەمترین کۆششێك کە لە جوڵەی دەروونیدا "سایکۆکینیزیا" PKدا خەرجی دەکەین.

پرسیارێکی ئەخلاقی؟

لێرەو لەوێ پرسیارێك دەکرێت ئەویش ئەوەیە:

ئایا مومارەسەکردنی جوڵەی دەرونیی چەندە کارێکی ئەخلاقییە بەتایبەتی کاتێك کەسانی دیکە دەخەینە ژێر کاریگەریی خۆمانەوە؟

وەڵام: دیارە مرۆڤەکان لەڕووی تواناکانیانەوە جیاوازن، مرۆڤ هەیە لەڕووی جەستەییەوە لەکەسەکانی دیکە جیاوازە، یان لەڕووی زیرەکی و توانای عەقڵیەوە یان لەڕووەکانی ترەوە، بۆ نمونە، ئێمە دەکرێت هەمان ئەم پرسیارە لە ئافرەتێك بکەین، ئایا ئەو بەدەرخستنی جوانی لەش و لاری چەندە لایەنە ئەخلاقی پاراستووە، یان لەکەسێك بکەین کە بازرگانێکی شارەزاو لێهاتووە، ئایا بە بەکارهێنانی ئەو لێهاتوویی و شارەزاییەی لەکارەکەیدا، چەندە توانیویەتی لەمامەڵەو سەوداکردندا لایەنە ئەخلاقیەکان پێشێل نەکات، کەواتە دەکرێت ئەم پرسیارە لەهەموو کەسێك بکرێت کە خاوەنی توانایەکی لەڕادەبەدەر ترە لەکەسانی تر، بۆ حاڵەتی جوڵەی دەرونیش مەسەلەکە بەهەمانشێوەیەو مرۆڤ خۆی گرنگە و خۆی مەرجە، ئایا ئەو مرۆڤە چەندە ئەو توانایەی لەکاری باشە و خزمەتی خەڵکیدا بەکاردەهێنێت و چەندێکیش لەوەڕسکردن و بێزارکردنی کەسانی دیکەدا بەکاری دەهێنێت (هەروەك بەکارهێنانی مۆبایل و ئەنتەرنێت و ئامرازە تەکنەلۆژییە نوێیەکانە دەکرێت لەکاری باشەدا بەکاربهێنرێت و دەکرێت لەکاری خراپەشدا بەکاری بهێنرێت، وەك ووتم مرۆڤ خۆی مەرجەی یەکەم و کۆتاشە.

دوجاریش دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم کە ئەو یاسایانەی کە جێبەجێیان دەکەیت لەحاڵەتی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەردا،

بەهەمانشێوە بەسوودو کاریگەریش دەبن بۆ حاڵەتی جوڵەی دەروونی و هەمان ئەنجامی باشیان لێدەکەوێتەوە.

مەرجی سەرەکی بریتیە لەبیرۆکەیەکی چڕو ئارەزوویەکی قوڵ بۆ گەیشتن بەئامانجێك کە هیوای بۆ دەخوازیت، بەمەرجی ئەوەی دوای ئەوە خاوبوونەوەو هەلاێژانێکی زەینی و هزریی بەشوێندا بێت.

هاوکات لەرێگە ئەنجامدانی مەشقەکان و دوبارەکردنەوەیانەوە دەتوانین ئەنجامی باشترو زیاترمان دەست بکەوێت و زیاتریش متمانە بەو توانایەی خۆمان بۆ دروست ببێت.

ئەمە لەکاتێکدا رێسایەکی گرنگ هەیە هەروەك چۆن لەحاڵەتی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەریشدا هەیە ئەویش ئەوەیە: پارێزگاری لەلایەنی رەخنەیی بکەیت.

پێویستە لەسەرمان هەموو جارێك کە تاقیکردنەوەو مەشقێك دەکەین ئەو ئەنجامانەی کە بەدەستمان هێناوە بەتێبینی لای خۆمان بیانوسین، هەروەها ئەو حاڵەتانەش کە شکستمان تێیاندا هێناوە بەهەمانشێوە ئەوانیش بنوسین، لەم رێگەیەشەوە دەتوانین بە بەردەوامی ئەوەمان بۆ دەربکەوێت چەندێك چووینەتە پێشەوەو چەندە توانامان بەهێزو کاریگەرتر بووە.

بەردەوام رەخنە لەخۆت بگرە

با دڵت بەوە خۆش نەبێت کە بۆ جارێك سەرکەوتوو بویت و ئیدی وابزانیت هەموو شتێکت کۆنترۆڵ کردووە، مەرج نیە ئەگەر لەرێگەی جوڵەی دەرونییەوە توانیت شوفێرەکە (نمونەکەی پێشوو) وا لێبکەیت بڕوات ئیدی تۆ سەرکەوتنی تەواوەتیت بەدەستهێناوە، چونکە رەنگە رۆیشتنی شوفێرەکە بەهۆی رێکەوتێکەوە بووبێت و ، پێش ئەوەی تۆ جوڵەی دەرونیی دەست پێبکەیت ئەو بڕیاری دابێت بڕوات، بەڵکو تەنها کاتێك دەتوانیت متمانە بەتواناکانی خۆت بکەیت کە بە بەردەوام

بتوانیت ئەو کاریگەرییە دروست بکەیت.

با نمونەیەکی دیکە بهێنمەوە:

ئەگەر تۆ جارێك لەبەرنامەیەکی تەلەفزیۆنیدا کە پرسیارو وەلامی تێدا بوو وەلامەکانیش بەهەلبژاردن بوو، توانیت سەرکەتون بەدەست بهێنیت، ئیدی ئەم مانای ئەوە نیە تۆ جولەی دەروونیت چالاك و کارایە، چونکە رەنگە هەر کەسێکی تریش بتوانێت لەو بەرنامەیەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت بەبێ ئەوەی هیچ لەبارەی جولەی دەرونیشەوە بزانێت، بۆیە نابێت خۆش و زوو باوەڕ بێت لەم مەسەلەیەدا.

یان لەحالەتی چاککردنەوەی نەخۆشێکدا کەنەخۆشیەکەی گران بێت، ئەگەر تۆ لەرێگەی ئیحاکانی سایکۆکینزیاوە، یان لەرێگەی خەواندنی موگناتیسیەوە توانیت ئەو کەسە چاك بکەیتەوە ئەوا دەبێت ئەو چاك بونەوەیە بەچەند مەرجێك بێت ئینجا دانی پێدا بنێیت کە ئەو چاکبونەوەیە بەهۆی کاریگەریی جولەی دەروونیەوە بووە ئەو مەرجانەش دەبێت بەم شێوەیە بێت:

١- دەبێت نەخۆشەکە بەهیچ چارەسەرێکی ئاسایی و رووکی و پزیشکی چاك نەبوبێتەوە.

٢- لەرێگەی دروستکردنی کاریگەریی دەرونیەوە (چارەسەکردنی دەرونی)ەوە نەبووبێت.

٣- بەهۆی کاریگەریی دەرونیی- جەستەییەوە نەبووبێت لەرێگەی کاریگەریی فیسۆلۆژی ئیحاکەوە.

٤- ئیدی ئەگەر لەم رێگایانەوە چارەسەرەکە یاخی بوو بوو، ئەوا ئیدی رۆلی کاریگەریی جولەی دەروونی دێت و دەکرێت دان بەوەدا بنرێت کەچاکبونەوەکە لەرێگەی ئەمەوە بووە.

دۆزینەوەی (جیهانی باڵا) یان سروشتی

وێڕای بەها زانستیەکەی، دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بایەخێکی تیۆریی گەورەشی هەیە، ئێمە لەڕابردوودا لەوە دڵنیا بووین، کە تێلنیشانێك هەیە بۆ وێنەیەکی نوێی جیهان ئەویش لەمیانەی خستەنەڕووی تایبەتمەندییە نامۆکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە، هەروەها سەربەخۆیی ئەم دەرکپێکردنەش لەفاکتەر فیزیاوییەکان گەیاندینیە دەرئەنجامێك، کە بوارێکی دیکە هەیە لە وەزیفە ئاساییەکان لەسەروو جیهانی مادیی فیزیاوە، ئەو بوارەش رەهەندێکی فەزاییمان بۆ وێنا دەکات، کە لەئاستێکدا ناسیمان تێیدا زانستی پاراسایکۆلۆژی و باوەڕی ئایینی یەك دەگرنەوە.

وای دادەنێن کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو جوڵەی دەرونیی بەشێکن لەم "جیهانە باڵایە) لەبەرئەوە پێشبینی دەکەین لەئایندەدا زانیاری زۆرمان دەست بکەوێت سەبارەت بەسیفەتەکانی ئەم (جیهانە باڵایە) و ئەرکە ئاساییەکانی لەرێگەی ئەو توێژینەوانەوە کەلەسەر دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرو ئەو دەرئەنجامانە دەکرێن کەلەو توێژینەوانەوە بەدەست دێن.

لەگەڵ ئەوەشدا سەرچاوەکانی زانیاریی فراوانتر لەبەردەممانـدا ناکرێنەوە تەنها بە بەکارهێنانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر نەبێت بەوپێیەی هەستێکی نوێیە بۆ روانگەگرتنی ئەو تایبەتمەندیانەو وەزیفە ئاساییەکانی. لێرەدا پێویست دەبێت لەسەرمان شتێك زیادبکەین بۆ ئەوەی پێشتر باسمان کرد لەبارەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەرەوە و پەیوەندی بەهەستەکانی دیکەوە.

هەستە مرۆییەکان دابەش دەبن بۆ دوو گرووپ: هەستەکانی پەیوەندیکردن (دەستلێدان، بۆنکردن، چێژ) و هەستی دوورییەکان (بینین و بیستن).

ئێمە بە ئەزموون ئەوەمان بۆ دەرکەتووە، کە هەستەی دوورییەکان زیاتر هەمەجۆرو بەسودن، دەتوانن زانیاریی فراوانترمان دەست بکەوێت

و، وامان لێدەکات دەرك بەو شتانە بکەین یان ئەو رووداوانەی کەلەبەردەستی هەستەکانی پەیوەندیدا نین.

ئێمە لەکاتی بەراوورد دا هەستە بەجیاوازییەکە دەکەین: دەستدان لە وێنەیەکی فۆتۆگرافی و بینینی، دەستدان لەناو لەکەنارێکدا و، تێرامان لەدەریایەکی فراوان کە کەشتیەکان بەسەریدا گەشت دەکەن، دەستدان لەئامێرێکی تەلەفزیۆن و بینی بەرنامەکە ...هتد.

ئێمە متمانە بە هەستەکانمان دەکەین و، پشتی پێدەبەستین کاتێك کە ئەو زانیارییانەی دەستمان دەکەون لەرێیانەوە راست و دروست دەردەچن. لەرێگەی ئەزموونی رۆژانەشەوە بە بەردەوامی و بەدرێژایی ژیانمان راستگۆیی هەستی دوورییەکانمان بۆ دەردەکەوێت لەوەدا کە سەرچاوەیەکی متمانەپێکراون لەژیانی رۆژانەماندا. لەبەرئەوە هەروەها متمانەی پێدەدەین لەوحاڵەتانەدا کە مەحاڵە تێیدا لەرێگەی هەستەکانی دیکەوە بەشێوەیەکی راستەوخۆ بڕوایان پێبکەین.

کاتێك کە ئەستێرەیەك لەئاسماندا دەبینین، بۆ نموونە، یان فرۆکەیەك، ئەوا پشت بە بوونی دەبەستین، کاتێك کە دەیبینین، وێڕای ئەوەی کە ناتوانین دەستی لێبدەین.

دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر سەر بە دەستەیەکی نوێیە لەدەستەو تاقمی هەستەکان، کە ئاسۆیەکی تەواو نوێ دەکاتەوە. دەرکیش بە بایەخی ئەم راستەییە دەکەین، کاتێك ئەوە دێنینە زەینمانەوە، کە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر دەکرێت زیاتر هەمەجۆر بێت و سودی فراوانتر بگەیەنێت لە هەستی چاو، ئەم بالأییەی هەستی دەرکپێکردن یان پەیپێبردن بالأتر دەبێت بەسەر هەستی بینیندا بەئەندازەی ئەو بالأییەی کە هەستی بینین هەیەتی بەسەر هەستی دەستلێداندا.

هەستی بینین رێگەمان پێدەدات کە دەرك بە شتەکان بکەین کە لەبەردەست هەستی دەستلێداندا نین: ئەستێرەکان، تایبەتمەندییەکانی

سروشت و ..هتد. دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەریش لەتوانایدایـە بەهەمان شێوە کەشفی ئـەو شـت و ئەرکـە ئاسـاییانە بکـات کـە بەچـاو دەرکیان پێ ناکەین، لەنێویشیاندا وەزیفە ئاساییەکانی جیهـانی (بـالا) (ئەودیو سروشت) یان (بان سروشتی).

راهێنانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەڕێگەی خەواندنی موگانتیسیەوە

لەشـێوازی خەوانـدنی موگانتیـسیەوە هـەوڵ دەدەیـن سـوود لـەو حەقیقەتانە وەربگرین کـە پێیـان گەیشتین سـەبارەت بـە سـێ مەرجـە بنەڕەتیـەکان کـە مـەرجی سـەرەکیی پێکـدەهێنن بـۆ کـارپێکردنی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەشێوەیەکی سەرکەتووانە کـە بـەم شێوەیە:

١- حاڵەتێکی عەقڵی دروست.
٢- حاڵەتێکی دەرونیی دروست.
٣- هەڵوێـستی ئیجـابی لـەدەرکپێکردن (واتـە فەراهـەمبوونی قەناعەت بەکارەکە).

٤- زەحمەتە لەژیانی رۆژانـەدا و لەیەکاتـدا ئـەم سێ مەرجـە هـەر سێکیان بەدی بێت. بەڵام لە خەواندنی موگناتیـسیدا کارەکـە تاڕادەیـەك ئاسانتر دەبێت. لەکاتێکدا ئەمە ئەوە ناگەیەنێت، بەسروشتی حاڵ، کە خەواندنی موگانتیسی ئەویدیی (Fremdhypnose) تاکە ڕێگەیەکە بۆ بەدیهاتنی مەرجەکان.

کارێکی هەڵەشە بڕوامان وابێت کە حاڵەتی خەواندنی موگناتیـسی هـەر لەخودی خۆیەوە و بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەرکپێکردنـی هەستیی لەڕادەبەدەر چالاك دەکات. چونکە خەواندنی موگناتیسی تەنها حاڵەتێك دەخولقێنێت بۆ کاری دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر بەگرتنەبـەری شێوازێکی گونجاو. لێرەدا هەڵدەستین بە ڕونکردنـەوەی نمونـەی ئـەم شێوازە کەپشتیوانی لـە دەرکپێکردنـی هەسـتیی لەڕادەبـەدەر دەکـات، بەڵام پێویستە ئەوە بخەینە حسابی خۆمانەوە کـە ڕێنومایی بنچینەیی گشتیی هەیـە نابێـت بەوشـێوەیە لێـی تێبگـەین بەوپێیـەی نمونەیـەکی بڕەرەو سـەپێنراوە بەسـەرماندا، پێویـستە ئـەم شـێوازە بـسازێنین، بەشێوەیەکی فەردیی، بۆ هـەموو کەسـێك کـە ملکەچی تاقیکردنەوەکە دەبێـت. جیاکردنـەوەی فـەردیی کەتێیـدا ڕەچـاوی کەسـێتی تـاك و بایەخپێدانەکانی دەکرێت بەتەنها و بەجیا لەهەر کەسێکی تر، ئەمەش وا لەشێوازەکە دەکات کاریگەربێت لەپانتاییەکی فراواندا و پێویست ناکات بڵێین، هەر بەکارهێنانێکی سنوردار بۆ شـێوازەکە بریتیـە لەپرۆسـەیەکی دامێنەرانە و پێویـستی بـە شـارەزاییەکی سـایکۆلۆژی هەیـە بۆ زانینـی پێداویستیەکانی کەسە پشکنراوەکەو پێشبینیەکانی.

شێوازەکەمان پـشت دەبەسـتێت بـەم بنـەما گـشتییە: خەوانـدنی موگناتیـسی وا لـەو کەسـە دەکـات کـە ملکەچی تاقیکردنەوەکە بووە لەحاڵەتێکی عەقڵی دروستدا بێت (مەرجی یەکـەم) ئیماکان وەربگرێت، بەشێوەیەك بکرێـت کاریگـەری بکرێتـە سـەر میـزاج و قەناعەتـەکانی (مـەرجی دووەم و سـێیەم) ئەمـەش پـشت بـەتواناو لێهاتووی کەسـەکە

دەبەستێت کە هەڵدەستێت لەهەڵبژاردنی شێوازی نزیك بوونەوە گونجاو لەو کەسەی کە لەژێر تاقیکردنەوەکەدایە و رادەی کاریگەریی سوود وەرگرتن لە ئامادەیی بەرزی کەسەکە لەوەرگرتنی ئیحاکانیدا. بەلاّم شێوازی نزیك بوونەوەکە هەرچۆنێك بێت کە دێت بەخەیاڵتدا. ئەوا تۆ Asw دروست دەکەیت لای ئەو کەسەی خراوەتە ژێر تاقیکردنەوەکەوە، هەرکاتێك سەرکەوتوو بوویت لە بەدیهێنانی ئەو سێ مەرجەدا کەلەسەرەوەدا هاتوون. هەروەها پلەی سەرکەوتنت بەرادەی حاڵی بوونت دیاری دەکرێت لە دەروونی کەسەکەو ئەو لێهاتووییەی کە تێیدا پاڵنەرە ناوخۆییەکانی تەیار دەبن.

شێوازی پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر Asw لەرووی بنچینەیەوە لەهەر هەنگاوێك لەهەنگاوەکان پێکدێت لە:

١- ئامادەیی دەروونیی کەسە پشکنراوەکە پێش خەواندنی موگناتیسی.

٢- رێخۆشکردن بۆ خەواندنی موگناتیسی.

٣- سوود وەرگرتن لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسی بۆ چالاککردنیAsw .

٤- باشکردن و مەشقی بەردەوام بە تواناکانی کەسەکە کە خراوەتە ژێر تاقیکردنەوەکەوە.

٥- پێگەیشتن و زاڵبوونی ئاگایانە بەسەر دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەردا لەحاڵەتی ئاگایی ئاساییدا.

بۆ ئاسانکردنەوەی کارەکەش وا پێناسەی شێوازەکە دەکەین وەك ئەوەی لەمیانەی یەك دانیشتنی خەواندنی موگناتیسیدا ئەنجام بدرێت. لەواقیعی کرداریدا هەوڵە بەردەوامەکان پێویستن، رەنگیشە بۆ ماوەیەك چەند هەفتەو، مانگ و هەندێك جاریش چەند ساڵێك بەردەوام بن. ئەو کەسەی کە دەخرێتە ژێر ئەزموون یان تاقیکردنەوەوە، هەروەها کەسی خەوێنەری موگناتیسی پێویستیان بەپشوو ئارامی درێژ هەیە. لەچەند

حاڵەتێکی هەولاوێردەشدا کەسانێك بەرێکەوت دەبینیت کەهەر لەیەکەم دانیشتنەوە توانای دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەریان تێدا دەردەکەوێت.

لەنمونەی ئەم حاڵەتانەش، کەسێك بەناوی (ت. ل) کە خستمە ژێر ئەزموونەوە پاش پانزە خولەك لەیەکەم دانیشتنمان دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر تێدا بەدەرکەوت بەرادەیەکی متمانەپێکرا کە توانی ٢٥ هێما بناسێتەوە لەهێماکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر بە بێ ئەوەی یەك هەڵە بکات. بەڵام زۆرجار دەبێت ئەوە بخەینە پێش چاومان، پێویستە لەسەرت کە مەشق بەو کەسە بکەیت کە خستوتە ژێر ئەزمونەوە لەچەندین دانیشتنی بەدوای یەکدا هاتوودا، پێش ئەوەی یەکەم ئاماژەکانی —Asw تێدا دەربکەوێت، رەنگیشە ئەو کەسەی لەژێر ئەزموندایە بەتەواوی شکست بهێنێت لەچەندین دانیشتنی یەك بەدوایەکدا هاتووشدا، هەتا ئەگەر سەرکەتووش بویت لە پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەری کەسانێکی خۆراگردا ، ئەوا هەر دەبێت پێشبینی ئەگەری ڕوودانی شکستەکان بکەیت کەهەندێك جار رەنگە ڕوو بدەن: بۆ نمونە، رەنگە لەیەکێك لەو دانیشتنانەدا کە ئەو کەسەت خستۆتە ژێر تاقیکردنەوەوە خودی

کەسەکە هەندێك کێشەی کەسی خۆیی هەبێت و ئامادەیی تێدا نەبێت، لەبەرئەوە ناتوانێت بەشێوەیەکی تەندروست تەرکیزی چربکاتەوە.

نمونەی ئەم جۆرە ئاستەنگانە ئاساییە، چونکە دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر هەتا بەنسبەت کەسێکی بەئەزمونیشەوە کارێکی رۆتینی ئاسان نییە. بەڵکو هەموو بەکارهێنانێکی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر خۆی بۆ خۆی کارێکی بێ هاوتایانەیە. دەکرێت بەراووردی مەشقی -Asw- بکرێت بە مەشقی وەرزشی لەپێناو تۆمارکردنی ژمارەیەکی پێوانەییدا کە سەرکەوتنی وەرزشەوانەکە لەبەدیهێنانی ژمارەی پێوانەییدا، پشت نابەستێت بە ئامادەبوونی گشتیی ئەو بەتەنها، بەڵکو پشت دەبەستێت بە رەوشە جۆراوجۆرەکان کە رووبەرووی دەبنەوە و دەبنە رێگر لەبەردەم بەکارهێنانی بەهرەکەیدا بەشێوەیەکی تەواو و ئەنجامدانی تواناکانی لە ساتەوەختی یەکلاکەرەوەدا.

بەشێوەیەکی تایبەتی، رەنگە هەنگاوەکانی چوارەم و پێنجەم زۆر زەحمەت بن، زۆرجاریش، رەنگە زەمەنێکی درێژ بخایەنن هەتا ئەو کەسەی کە خراوەتە ژێر ئەزموونەوە بەشێوەیەکی پلەبەندی فێردەبێت کە سوود لە -Asw- وەربگرێت بۆ مەبەستی کرداریی و وای لێبکرێت زیاتر پشتی پێببەسترێت. گەیشتن بەووردی راستەقینە، زۆرجار مومارەسەکردنی چەندین ساڵەی دەوێت، بەڵام ئەمە نامۆ نیە بەلامانەوە، چونکە هەموو ئەنجامدانێکی سەروو ناوەند دەخوازێت مەشقێکی بۆ بکرێت کە چەندین ساڵ دەخایەنێت بەمانایەکی تر، ئێمە بە بەردەوامی فێردەبین و بەدرێژایی ژیانمان کارامەیی پیشەییمان پەرە پێدەدەین.

من هەمیشە داوام لەو کەسانە دەکرد کە دەخرانە ژێر ئەزموونەوە، لەئەزموونەکانمدا کەتایبەت بوون بەدەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر لەرێگەی خەواندنی موگناتیسیەوە، کە لەهەفتەیەکدا سێ جار ئامادەبن.. دانیشتنی یەکەم بەشێوەیەکی گشتیی کاتژمێرێك بۆ دوو کاتژمێری دەخایاند: دانیشتەکانی دواتریش دوو بۆ سێ کاتژمێریان

دەخایاند. جاری واش هەبوو درێژ دەبۆوە بۆ دە کاتژمێر.. بەڵام ئەمە کەمترین زیانی نەدەگەیاند بە دەسکەوتەکانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری ئەو کەسەی کە خرابۆوە ژێر ئەزموونەوە، وە ماندووش نەدەبوو زیاتر لەوەی کە بەهۆی کاری ئاسایی ڕۆژانەیەوە لەمیانەی هەمان ئەو کاتەدا ماندوو دەبوو.

ئامادەباشیکردن بۆ خەواندنی موگناتیسی

ئەم هەنگاوە بەقۆناغی ئامادەباشی دادەنرێت بۆ "یەکترناسین" ئەمەش لەیەکەم دانیشتنەوە لەگەڵ ئەو کەسەدا کە دەتەوێت بیخەیتە ژێر تاقیکردنەوەوە دەست پێدەکات.

ئامانجی سەرەکی لەپشت ئەمەوە زانینی زیاترە لەبارەی ئەو کەسەوە کە دەیخەیتە ژێر تاقیکردنەوەو ئاگاداربوون لەپاڵنەرەکانی و، فەراهەمبوونی رەوشێکی ئەزمونیانەی ئاسودەکەر هێندەی کە بتوانرێت..

ئێمە کۆششی خۆمان دەکەین بۆ یارمەتی دانی ئەو کەسەی تاقیکردنەوەکەی لەسەر ئەنجام دەدەین، لەحەوانەوەو هەستکردن بە ئاسودەیی و بەهێزکردنی متمانەی بەو کەسەی کە بەتاقیکردنەوەکە هەڵدەستێت و چالاککردنی پاڵنەرەکانی: هەوڵ دەدەین پەیوەندییەکی بابەتی راستگۆیانە بەرپابکەین. جارێکی تریش دوپاتی دەکەینەوە، ئێمە بەکارێکی زانستیانەی جدیی هەڵدەستین و ئەوەی لەتوانامانەدا بێت دەیکەین بۆ لابردنی حاڵەتە جۆراوجۆرەکانی خراپ حاڵی بوون (بۆ ئەو کەسەی لەژێر تاقیکردنەوەکەدایە) سەبارەت بە خەواندنی موگناتیسی و Asw . لەرێگەی کۆششەکەشمانەوە هەوڵی خولقاندنی کەشێکی شادکەرو دۆستانە دەدەین بۆ ئەوەی قەناعەت بەکەسەکە بکەین کە دەمانەوێت بیخەوێنین بڕوای بەوە هەبێت کە دەتوانێت دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری پەرە پێبدات و، ئەو دەتوانێت ئەوە بکات. ئەم

خالآنەی خوارەوەش هەڵوێستێکی نمونەیی دەخاتەڕوو بۆ ئەو کەسەی کە خراوەتە ژێر تاقیکردنەوەکەتەوە:

– متمانەی تەواوەتی بەتۆ و بەمەبەستەکانت.

– ئارەزووکردن بۆ ئەوەی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەری هەیە.

– متمانە بەوە کە ئەو کەسەی خراوەتە ژێر ئەزمونەکەوە، دەتوانێت پەرە بەدەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەری بدات.

مەبەست لەباسکردنی ئەم خالآنەش ئەو نیە یارمەتیت بدات بەشێوەیەکی کاریگەرانە، بەڵکو بەوپەڕی سادەیەوە، بەجێهێشتنی بەرپرسیارێتی تەواوە بۆ تۆ و بە متمانەیەك لەپێناو سەرکەوتنی ئەزموون و تاقیکردنەوەکەدا.

خەواندنی موگناتیسی

دەست دەکرێت بەخەواندنی موگناتیسی بەپێی یەکێك لەشێوە باوەکانی ئەم پرۆسەیە، ئەوەش دوای ئەوەی دانیشتنێکی بەراییانە دەکرێت لەگەڵ ئەو کەسەدا کە دەخەوێنرێت (من لە عەیادەکەمدا ئەو شێوازەم بەکاردەهێنا کەوا کەسەکەم وا لێ دەکرد بەشێوەیەکی جێگیرو نەگۆڕ سەیری شتێکی بریقەداری بکردایە لەگەڵ ئیحادان پێی لەرێگەی کۆمەڵێك ووشەو دەستەواژەی ماندووکەرو خەوهێنەرانەوە).

لەم قۆناغەدا هەوڵ دەدەین توانستی کەسەکە بەرزبکەینەوە کە دەخرێتەژێر تاقیکردنەوەکەوە بۆ ئەوەی ئیحاکان قەبوڵ بکات تا ئەوپەڕی رادە کە مومکین بێت. دەکرێت ئەمەش بکرێت لەرێگەی کۆمەڵێك لەمەشقی ئیحاییانەوە کەلەرووی ئاستەمیانەوە جیاواز دەبن.

لەرێگەی ئەو ئەزمونانەوە کەمن پێیدا گوزەرم کردووە بۆم دەرکەوتووە، ئەم زنجیرە ئیحایانە سوودبەخش دەبن.

– رێگرتن لەجوڵە (بۆ نمونە، بەکەسەکە دەوترێت کە ئەو ناتوانێت

دەستەکانی بجولێنێت، هەروەها ناتوانێت دەستی درێژ بکات، هەروەها ناشتوانێت لەسەر کورسیەکەی هەستێتەوە هتد).

-هەروەها دەکرێت هەر ئیحایەکی تر بدرێتە کەسەکە بەمەرجێك ئەو ئیحایانە گونجاوبن لەگەڵ ڕەوشی ئەو کەسەداو ئەو مەبەستەدا کەلەپێناویدا دەخەوێنرێت.

- دواجار دەبێت کەسەکە ئەو ئیحایانە بەڕازی بوونی خۆی قەبوڵ بکات و هیچ بەرگرییەك نەکات.

وەك لەم نمونەیەدا ڕوون دەبێتەوە:

نمونەیەك بۆ خەواندنی کەسێك بەشێوەی موگناتیسی):

-یەکەم جار لەگەڵ کەسەکەدا دادەنیشیت هەوڵ دەدەیت کەشێکی بۆ بخولقێنیت کە پڕبێت لەمتمانە پێکردن و ئاسودەیی و هەستنەکردن بەهیچ جۆرە نیگەرانییەك، پاشان پێش ئەوەی هەر قسەیەك بکەیت، پێویستە لەڕێگەی کۆمەڵێك ئیحای شوێنیەوە کەسەکە هەست بەدابڕانێکی ووردە ووردانە بکات لەو ڕەوش و ژینگەیەی کەتێدایە، هەروەها هەڵبژاردنی شوێنێك کە بەنسبەت ئەو کەسەوە وا بزانێت شوێنێکی ئاسایی نیە، بەڵکو شوێنێکە بۆ ئەوە ئامادەکراوە کە پرۆسەی خەواندنی موگناتیسی تێدا ئەنجام بدرێت، پێویستی سروتێك بخولقێنیت لەدیمەن و بۆن تێکەڵ بێت، پاشان کەسەکە بدوێنە هەوڵ بدە بەشێك لەکەسێتی ئەو بخوێنیتەوە، بۆ ئەوەی بتوانیت لەڕێگەی ناسینیەوە ئیحاکانت نزیکت بکەنەوە لەو، ئینجا هەوڵ بدە چاوی خۆت بەشێوەیەکی تیژ ببڕە چاوی، (پێویستە لەم حاڵەتەدا کەسەکە ئەگەر چاوی خۆی بەکارهێنا خاوەن چاوێکی تیژ و هەراسان و ماندوکەربێت بۆ ئەو کەسەی لەژێر پرۆسەی خەواندنەکەدایە) ئەگەر چاوی بەکار نەهێنا، یان ئەم توانایەی نەبوو، ئەوا با شتێکی جێگیری بریقەدار بەکاربهێنێت وەك شەوقی مۆمێك، یان دەکرێت بەندۆڵێکی جوڵاو بەکار بهێنێت،

گرنگە ئەوەیە کەسەکە بەشارەزایی خۆی بتوانێت چاوی کەسەکە ماندوو بکات و خەوەنۆچکە بیباتەوە، کاتێك چاوی ماندوو بوون پێی بڵێ با چاوەکانی دابخات، ئینجا ئێستا کاری سەرەکی و گرنگی تۆ دەست پێدەکات لەوەی بتوانیت کەسەکە (دەروونی) لەجەستەی دوور بخەیتەوە، ئەم شێوازێکە لەشێوازەکانی ئیحاپێدان پێی بڵێ:

ئەو ئێستا لەبەردەمیدا مێزێك دانراوە، لەسەر مێزێکە گوڵدانێکی لێیە، کە چەپکێك گوڵ لەناو گوڵدانەکەدا دانراوە، پێی بڵێ رەنگی گوڵەکان چۆنە؟ (وەلامەکە بۆ نمونە دەڵێت: زەردە) باشە، ئێستا سەیری گوڵە زەردەکان بکە کە لێی وورد دەبیتەوە ئەو گوڵانە کە لەئەسڵدا رەنگیان زەرد بوو ووردە ووردە رەنگەکەیان دەگۆڕێت بۆ رەنگێکی پرتەقاڵی، بەلام هێشتا رەنگەکان بەردەوامن لەگۆڕان.

ئێستا وورد سەرنج بدە دەبینیت رەنگی گوڵەکان زیاتر بەرەو رەنگێکی سوور دەڕون. وایە؟ سووری رەنگەکە زیاتر دەبێت تا دەبێتە رەنگێکی سووری تۆخ. وایە؟... ئێستا سەیری گوڵەکەی تەنیشتی بکە، دەبینیت رەنگەکەی پوخت و کاڵە و ڕووەو سپێتی دەنوێنێت، ئێستا گوڵەکە گوڵێکی سپییە، لەناوەڕاستی گوڵە سپیەکاندا، گوڵێکی زەرد هەیە وەك تاجی سەری گوڵەکان زەرد دەدرەوشێتەوە، ئێستا سەیری گوڵێکی تر بکە لەنێو چەپکە گوڵەکەدایە گوڵێکی سوورە، ئەم گوڵە ئەگەر لێی ووردبیتەوە، رەنگەکەی لەسوورەوە دەچێت بەرەو رەنگێکی پرتەقاڵی، پاشان رەنگەکە بەردەوام دەبێت لەگۆڕان و لەو رەنگەیەوە دەگوازێتەوە سەر رەنگێکی قرمزی و تۆخ پاشان تاریکتر دەبێت تا دەبێتە گوڵێکی رەشی ناسك، کە پەڕی گوڵەکە نەرم و توکن و ناسکە وەك قەیفەو هەنگورە، دەبینیت رەنگی گوڵەکان لەگۆڕاندان و لەسەر رەنگێك ناگیرسێنەوە، کاتێك سەیری گوڵێکی سپی دەکەیت تێبینی دەکەیت رەنگەکە بەرەو سەوز دەڕوات، لەسەرەتاوە لەوانەیە رەنگەکە زەرد بنوێنێت بەلام لەڕاستیدا ئەو رەنگە سەوزە، ئێستا تۆ چ کاتێك

رەنگی گوڵەکان لەگۆڕان کەوتن و لەسەر رەنگێك وەستانەوە پێم بڵێ
...

ئەمە یەکێکە لەو شێوازانەی کە دەکرێت بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی کەسێك بخەیتە حاڵەتێکەوە کە وردە وردە بەشێوەیەکی موگناتیسی بخەوێت.

دیارە چەندین شێواز هەیە بۆ ئەوەی هەوڵ بدەیت کەسێك بخەیتە نۆخێکەوە کە وردە وردە بەشێوەیەکی موگناتیسی بخەوێت، بۆیە نمونەکانی تر لێرەدا باس ناکەین، چونکە بەبۆچوونی من (وەرگێڕی کوردی) باشترین رێگەو کاریگەرترین رێگە ئەوەیە کە ئەو کەسەی هەڵدەستێت بەخەواندنی کەسێکی تر یان کەسی خەوێنەر خۆی شێوازێکی تایبەت بەخۆی دابهێنێت، کە شێوازێکی خودی و کەسی و بێ هاوتا بێت، گرنگە ئەوەیە تۆ بتوانێت قەناعەت بەکەسەکە بکەیت بخەوێت، ئیدی مەرج نیە خۆت بەشێوازێکەوە ببەستیتەوە، تەنانەت هەندێك کەس هەیە تەنها بە بەکارهێنانی بەندۆڵ بۆی چاوی ماندوو دەبێت و پاش کەمێك بەشێوەیەکی موگناتیسی دەخەوێت.

پێڕست

پێشەکی وەرگێڕی کوردی ٥
پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی ٨
لەبـــارەی ئەم کتێبـــــەوە ١١
لەبارەی نوسەرەوە ١٢
بۆ خوێنەری بەرێز ١٣
توانا بێسنورەکانی مرۆڤ ١٥
شۆڕشێکی فکری بەڕێوەیە" ١٥
پەرەپێدانی هێزە شاراوەکانمان" ١٦
وەك خوێندنەوەو نوسین وایە لەم سەردەمەماندا ١٧
هەستی شەشەم ١٩
هەڵەی رابردوو" ١٩
بەهرەی سروشتی سەردەمی دۆزەرەوە نوێیەکان ٢١
بڕینی رێگا فرە قۆناغەکە ٢٢
چەند بەڵگەو نمونەیەك لەم بارەیەوە کە لەمێژوودا وەرگیراوە: ٢٦
پەندوەرگرتن لەناوەرۆکی زانیارییەکاندایە نەك لەفۆرمەکەیدا ٣٧
ئەو ئاماژانەی کە بەریەستە شوێنکاتیەکان تێدەپەڕێنن ٤٢
هزرخوێندنەوەو بەرچاوڕوونی ٤٢
جوڵەی دەروونیی (سایکوکینیزیا—PK) کامەیەو چی پێیەوە پەیوەست دەبێت ؟ ٤٦
ڕێوشوێنەکانی دیاردەی سایکۆکینیزیای راستەقینە ٤٨
لەبارەی جۆراوجۆری شێوەکانی لەگەڵ ژیانی دەرکپێکردنی هەستیی لەرادەبەدەر ٥٧

لەبارەی جۆراوجۆری هێماکانەوە ٦٣
ئەو حاڵەتانەی کەوا کاری سلبی دەکەنە سەر ٦٦
چەند حاڵەتێکی ئاڵۆزی (Asw) لەژیانی رۆژانەدا ٦٩
خەواندنی موگناتیسی ٧٩
حاڵەتێکی شعوریی تایبەت بەلام، کام حاڵەت..؟ ٧٩
تۆش هەروەها لەزۆر کاتدا لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا بوویت ٨٦
تایبەتمەندیی و دیاردەکانی خەواندنی موگناتیسی ٨٨
گۆڕانکارییەکان لەکەسێتیدا بەهۆی ئیحاکانی خەواندنی موگناتیسیەوە ... ٩٧
چاودێریکردنی عەقڵ ٩٩
ئیحا ئەوییدیەکان، کاریگەرییەکی مەزن ١٠٠
ئیحا خودییەکان، یارمەتییەکی خودیی چالاک ١٠١
بەهای شێوەکانی هەستە ئیجابیەکان ١٠٥
خەواندنی موگناتیسی خودیی، ١٠٨
ئامرازە هەرە گەورەکەتە لە دەسەڵات و هێزدا ١٠٨
کاریگەرییە دەروونیی و فیسۆلۆژییەکان ١٠٩
دەستپێکردن بە پرۆسەی خەواندنی موگناتیسی خودیی ١١٦
راڤەی پەرلەی فراوانکردنی ئاسۆکان ١٢٢
فراوانکردنی ئاسۆکان ١٢٢
چەمانەوە لەرەهەندی تردا ١٢٥
وێنەی نمونەی جیهانێکی فرە رەهەند ١٣٠
تیۆری هەست ١٣٨
راڤەکردنی دەرکپێکردنی هەستی لەڕادەبەدەرو سایکۆکینیزیا ١٤٥
گەشتکردن بەناو زەمەندا ١٤٨

کاریگەریی هێزە دەروونیە لەرادەبەدەرەکان لەژیانی ڕۆژنەداو لەرەوشگەلێکی تایبەتدا ١٥٢
پەرەپێدانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر ١٥٨
تواناکە لەهەموو کەسێکدا حەشاردراوە ١٥٨
حاڵەتێکی شعوریی تایبەت ١٦٢
متمانە بوون بەتواناکانت ١٧٠
حاڵەتێکی دەرونیی دروست ١٨٠
وەك فێربوونی زمانێکی بیانییە ١٨٣
تێبینەکان لەسەر جوڵەی دەرونیی ١٩٥
کاریگەربوونی هەمان یاساکان ١٩٥
کاریگەربوونی هەمان یاساکان ١٩٥
پرسیارێکی ئەخلاقی؟ ١٩٧
بەردەوام رەخنە لەخۆت بگرە ١٩٨
راهێنانی دەرکپێکردنی هەستیی لەڕادەبەدەر ٢٠٢
لەرێگەی خەواندنی موگانتیسیەوە ٢٠٢
ئامادەباشیکردن بۆ خەواندنی موگناتیسی ٢٠٧
خەواندنی موگناتیسی ٢٠٨

لەم کتێبەدا ڕێگەیەک فێر دەبیت کە وات لێدەکات بتوانیت پەرە بەدەرکپێکردنی هەستیی باڵات بدەیت لەکاتی بەکارهێنانیدا بەشێوەیەکی دروست، هەروەها فێری ئەوە دەبیت کە چۆن ئەم ڕێگەیە بەشداری لەسەرکەوتنتدا دەکات وە بۆچی؟ ئەمە لەکاتێکدا ڕادەی سەرکەوتنت بە پلەی یەکەم پشت دەبەستێت بەهەوڵ و کۆششەکانی خۆت. کاتێکیش ئەو زانیارییانە بەکار دەهێنیت کەبە دەستیان دەهێنیت لێرەدا، ئەوا توانای ئەوەت دەبیت کە لەڕێگاکانی دیکە تێبگەیت و هەڵیانبسەنگێنیت و بەشێوەیەکی چالاک سودیان لێببینیت. کاتێک کە مرۆڤ هەست بەخۆشی دەکات دەبینین بەشێوەیەکی چالاکتر کار دەکات ئەمەش هانی دەدات بۆ سەرکەوتن، لەڕێگەی سەرکەوتنی بەدیهاتووشەوە مرۆڤ چێژی سەرکەوتنەکانی دەکات و خۆشی دەیگرێتەوە و ، لێرەشەوە ڕەگەزەکانی هێزە دەروونییەلەرادەبەدەرەکان دێنەناوەوە ودەرکپێکردنی هەستیی باڵا ASW و جوڵەی دەروونیی پێکدەهێنن . PK